

SENIOR 조선

하이엔드 프리미엄섹션 매거진 2012 JUNE VOL.02

THE WORLD'S THINNEST AUTOMATIC WATCH



FRONT STORY
명사들이
추천하는
비경 秘境

PIAGET

www.piaget-altiplano.com



제네시스 프라다 전시장 :

서울 잠원 전시장(02-3482-5556) | 대치 전시장(02-564-0365) | 개포 전시장(02-556-5105)
일산 전시장(031-904-4141) | 수원 전시장(031-206-0511) | 인천 삼산 전시장(032-529-0011)

■ 구입문의 및 고객센터, 긴급봉사반 원콜서비스 080-600-6000

GENESIS PRADA

용산 전시장(02-793-9711) | 잠실 전시장(02-420-7090) | 경기 분당중부 전시장(031-782-7100)
부산 동래 전시장(051-505-8201) | 울산 남부 전시장(052-267-2200) | 대전 전시장(042-624-6301)

■ 정부공인 표준연비 및 등급 V8 타우(γ) 5.0 GDi : 9.0km/l / CO₂ 배출량 : 259g/km / 배기량 : 5,038cc / 공차중량 : 1,870kg / 자동8단(4등급) ※ 위 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량적재 및 정비상태 등에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다 ※ 급출발, 급가속 및 급제동을 하지 맙시다 ※ 정속주행을 합시다 ■ 현대자동차는 자동/대리점의 카마스터를 통해서만 판매하며, 전국 어느 곳에서나 같은 제품 같은 가격으로 비른 가격을 실천하고 있습니다



진짜가 왔다
대한항공 아프리카 케냐 직항



6월 21일부터
케냐 나이로비 주 3회 운항† travel.koreanair.com

Excellence in Flight
KOREAN AIR SKY TEAM

100세시대 어카운트 「나비효과」전략

1

100세시대연구소



시작의 작은 차이가 만드는 큰 차이!

나비효과 전략이란 4가지 작은 차이를 통해
은퇴자산의 큰 차이를 만들어 내고자 하는
100세시대연구소의 핵심전략입니다

100세시대연구소가 제안하는
**100세시대
어카운트**

100세시대연구소에서 은퇴준비를 위한
새로운 통합자산관리 솔루션을 제안합니다
4단계 나비효과 전략으로 더욱 차별화 된
100세시대 어카운트로 성공적인 자산관리를 시작하세요

〈시니어조선〉은 스마트한
시니어 라이프를 준비하는
하이엔드 프리미엄 섹션입니다.

10 Front Story

내 생애 비경

어디론가 훌쩍 떠나고픈
계절이다. 각계각층 액티브
시니어 7인에게 물었다.
살면서 자신이 가본
최고의 여행지, 그리고
함께 떠나고픈 그 혹은 그녀.

12 Challenge

산티아고 도보여행기

14 Adventure

새가 되고 싶었던 사나이

16 Hobby

승마로 장애를 퇴치하다



14

18 Fashion

‘꽃중년’을 위한 슈트룩



20

20 Health

당신의 신체나이는 몇 살?

24 Money

슈퍼리치, 어떻게 투자할까?

26 Business

사랑받는 기업의 조건

28 Home

슈퍼리치를 위한 고품격 주거단지

29 Home

시니어 맞춤형 명품 주거 공간

30 Retreat

심신을 치유하는 ‘리조트 테라피’

31 Social

일본어 클럽 ‘매구미의
쌩쌩 일본어’ 외



10



〈시니어조선〉 이벤트 2탄 당당한 시니어 되기

〈시니어조선〉은 당신의 당당한 웃음을 응원합니다! 〈시니어조선〉 홈페이지에서 6월호 퀴즈를 풀어주시면~
당신을 당당하게 웃게 만드는 푸짐한 경품이 쏟아집니다~!

GIFT 1. 치아케일링 1회 이용권(5만원 상당) 13명

GIFT 2. 피부관리 5회 이용권(10만원 상당) 5명

GIFT 3. 보톡스·슬러브(80만원 상당) 2명 등 총 20명 (원진메디컬그룹 제공)

기타 자세한 내용은 홈페이지(senior.chosun.com)

또는 이메일(senior@chosun.com)로 문의해주시기 바랍니다.

INFORMATION
취재 편집 (02) 724-7868
광고마케팅 (02) 724-7886
제작 (02) 724-7864
대표 메일 senior@chosun.com
트위터 @seniorchosun
페이스북 www.facebook.com/seniorchosun

※ 〈시니어조선〉은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동, 여의도, 한남동, 동부이촌동,

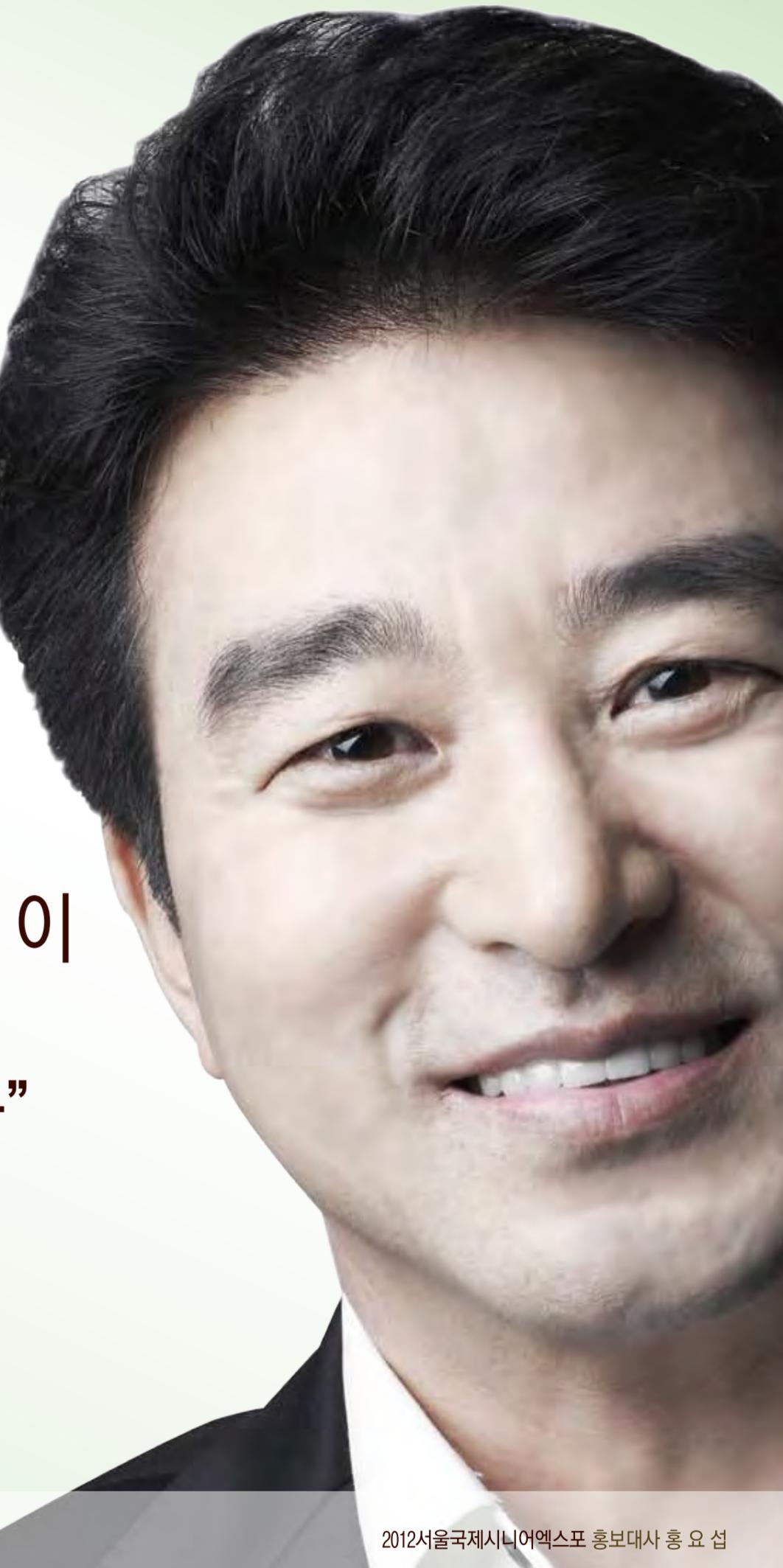
성남 분당구 등 수도권 프리미엄 지역 내 조선일보 구독자에게 배달됩니다.

※ 본 매거진은 저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 무단전재와 무단복제를
금지하며, 본 자료의 전부 또는 일부를 이용하시려면 반드시 〈시니어조선〉의
서면동의를 받아야 합니다.

대한민국 시니어를 위한 모든 것
2012 서울 국제 시니어 엑스포
WWW.SENIOREXPO.CO.KR

일시 : 2012.10.04(목) ~ 2012.10.05(금)

장소 : 서울 삼성동 COEX Hall B, Grand Ballroom



“**시니어
이제 대신
이 주목받을 차례입니다**”

2012 서울 국제 시니어 엑스포 행사개요

박람회

액티브 시니어 소비자, 기업의 만남의 무대

250개 부스 규모의 초대형 전시장

금융, 여가, 건강 등 모든 분야를 총망라

비즈니스 컨퍼런스

시니어산업 정보 교류의 장

국내외 주요 산업 성공사례 발표

시니어산업 동향 파악 및 전망

고객 세미나

선도기업의 상품, 서비스 소개의 장

200석 규모의 별도 세미나 무대 운영

문화 공연 및 이벤트 진행

브랜드 대상 시상식

시니어 산업인의 밤

2012 대한민국 시니어 브랜드 대상 시상식

산업 분야별 시니어 친화기업 소개

서울 국제 시니어 엑스포 운영사무국

서울시 강남구 역삼동 737번지 강남파이낸스센터 25층 (주)시니어파트너즈

신청 및 문의 전화 : 02-3218-6245 / 팩스 : 02-3218-6280 / 이메일 : expo@yourstage.com 공식 홈페이지 : www.seniorexpo.co.kr

THE MOST WONDERFUL PLACE



중국의 구체구

내 생애 비경 祕境

어디론가 출찍 떠나고픈 계절이다. 혼자도 좋고, 사랑하는 누군가와 함께라면 더욱 좋다. 자신의 삶에 누구보다 충실히 각계각층 액티브 시니어 7인에게 물었다. 살면서 자신이 본 최고의 여행지, 그리고 함께 떠나고픈 그 혹은 그녀.

QUESTION

- ① 가장 기억에 남는 여행지 2곳만 꼽는다면?
- ② 그 이유는?
- ③ 여행에 동반하고 싶은 이가 있다면?



서울성모병원장 홍태곤

- ① 백두산 천지와 체코 프리하
- ② 백두산 천지는 1988년 중국 지린대학병원장의 초청으로 병원을 방문한 후 가보게 됐다. 민족의 영예에 대한 기대를 갖고 장춘에서 12시간 이상 버스를 타고 갔다. 백두산 아래에서 맛본 귀한 음식과 별이 총총한 밤의 추억을 아직도 잊을 수 없다. 백두산 정상에 올랐을 때는 구름 한 점 없이 날씨가 맑았다. 당시 천지의 풍광은 너무나 김동적이며 지금도 컴퓨터 바탕화면에 올려놓고 있다. 기회가 된다면 북한땅으로 가서 천지연에 손을 담그고 싶다.
- 그리고 프리하. 부다페스트를 떠나 프리하로 향하는 작은 비행기 안에서 내다 본 경치가 기억에 남는다. 이전에도 두 차례 프리하에 다녀온 적이 있다. 하지만 포스터에서만 볼 수 있는 아름다운 경치를 하늘에서 직접 본 것이 너무나 인상적이었다. 큰 행운이라 생각한다. 맑은 날씨와 함께 시가지를 선회하는 비행기에서 본 그 경치는 걸어 다니면서 보았던 건물과 작은 길을 생각하게 만들었다.

본 경치가 기억에 남는다. 이전에도 두 차례 프리하에 다녀온 적이 있다. 하지만 포스터에서만 볼 수 있는 아름다운 경치를 하늘에서 직접 본 것이 너무나 인상적이었다. 큰 행운이라 생각한다. 맑은 날씨와 함께 시가지를 선회하는 비행기에서 본 그 경치는 걸어 다니면서 보았던 건물과 작은 길을 생각하게 만들었다.

④ 나는 여행의 동행자에게서 느끼는 설렘보다 여행이 선물해주는 일상을 벗어난 삶의 편안함을 더 느끼고 싶다. 유명인사나 연예인과 동행하기보다는 늘 함께 있기에 편안한 아내와 함께 여행하고 싶다.

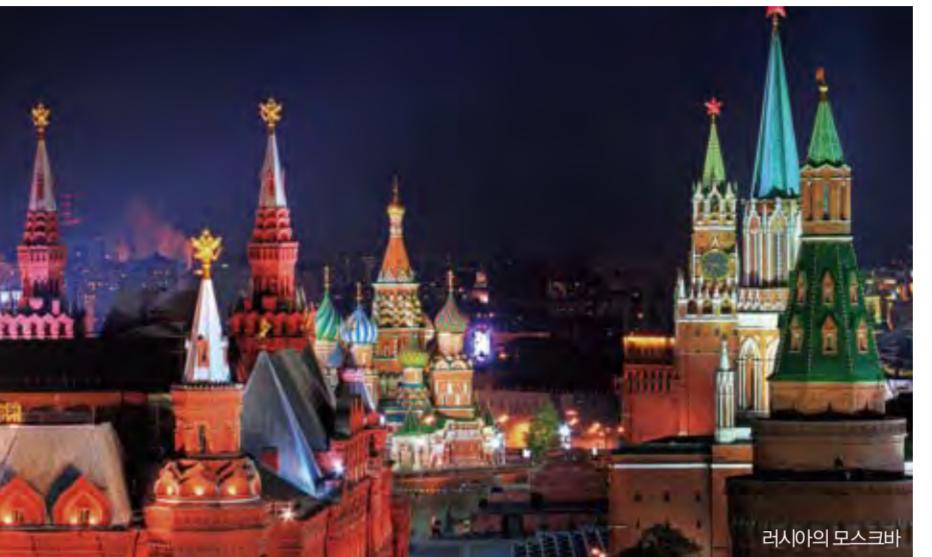


국립발레단장 최태지

- ① 태국 푸껫과 러시아 상트페테르부르크
- ② 푸껫은 가족과 함께 가는 휴양지로 최고인 것 같다. 시차도 없고 바쁜 일정을 뒤로한 채 따뜻한 날씨 속에서 푹 쉬다 올 수 있는 곳이다. 상트페테르부르크는 예술적인 영감과 지성을 느낄 수 있는 도시다. 지난 2010년 국립발레단 '차이코프스키' 공연차 갔었다. 도시 전체가 유네스코 세계문화유산으로 지정될 만큼 정말 아름다운 곳이다. 아름다운 공연장과 박물관이 나를 예술가로 만들어준다.
- ③ 푸껫에 함께 가고 싶은 이는 따로 없다. 굳이 꼽으라면, 정말 푹 쉬다 오고 싶은 곳이기 때문에 가족이나 남편과 함께 가고 싶다. 상트페테르부르크에 함께 가고 싶은 이는 러시아의 천재 무용가 유리 그리고로비치이다. 그는 볼소이발레단 수장을 맡아 30년 이상 주옥같은 발레 작품을 선보이며 러시아 발레의 위대함을 보여준 인물이다. 공교롭게 그의 고향도 상트페테르부르크다. 이곳의 역사와 예술에 관한 얘기를 나누면 함께하는 내내 많은 예술적 교감과 지성으로 충만할 것 같다.

(주)리솜리조트 대표이사 서환석

- ① 인도네시아 발리
- ② 정확히 말하자면 발리의 포시즌스 짐바란 리조트와 헤븐리 리조트다. 두 곳 모두 발리 출장 중 둘러본 곳이다. 포시즌스 짐바란은 제천 리조트를 기획하며 둘러본 십 개의 리조트 중 가장 마음에 들었다. 제천 리조트와 흡사하게 개발된 곳이기도 하다. 외부인을 철저히 차단하는 엄격한 관리가 인상적이고 자연을 최대한 보존하며 경관을 잘 살린 건축물과 부대시설은 탄성을 자아내게 만들었다.
- ③ 웅진그룹 윤석금 회장님과 함께 여행하고 싶다. 가식 없이 여행의 순 재미를 나눌 수 있는 CEO일 것 같다. 평소 궁금해하던 도전과 열정의 원천도 자연스럽게 알 수 있으니까.



러시아의 모스크바



AIA생명 대표이사 댄 코스텔로

- ① 레바논의 베이루트와 러시아의 모스크바
- ② 20대 초반 AIA의 자매회사였던 중동의 ALICO로 발령을 받았다. 레바논 내전이 진행 중이었고 레바논 사람들이 중동 전역에 흘러져 일할 무렵이었다. 그들은 모국에 대한 강한 자부심을 갖고 있었고 베이루트와 그를 둘러싼 산에 대해 얘기하고 했다. 1996년 전쟁이 끝나고 재건이 시작됐을 때 나는 마침내 베이루트를 여행할 수 있었다. 아름답게 재건된 건물들뿐만 아니라 총알 자국이 남아 있는 아파트 주변을 거닐었고, 저녁에는 레바논 친구들과 함께 지중해를 바라보며 음식과 술을 즐겼다. 이 여행이 더욱 기억에 남는 이유는 힘든 역사를 지닌 레바논 사람들의 긍정적인 자세와 간인한 회복력 때문이 아닐까 한다. 모스크바는 2007년 우수사원을 위한 포상 여행으로 다녀왔다. 모스크바가 갖고 있는 20세기 역사가 큰 매력으로 다가왔다. 밤에 빌레 공연을 보고 극장 밖으로 나왔을 때 여전히 밝은 모스크바 시내에서 새벽까지 연회를 가졌다. 낮엔 유명 목각인형 공장과 크렘린궁 등을 방문했는데 그 환상적인 모습을 잊을 수 없다.
- ③ 1순위는 아내. 그 외에는 농구선수 마이클 조던. 그의 투철한 직업의식이 감탄스러웠다. 그는 “나는 누구보다 더 많이 실패했기에 성공할 수 있었다”고 말했다. 끊임없이 시도함으로써 많은 실패를 겪겠지만, 그 각각의 실패들이 성공을 향한 계단이 될 수 있다는 말이다. 그리고 그는 매우 훌륭한 사람이기 때문에 함께하면 즐거울 것 같다.

가수 한혜진

- ① 제주도와 인도 델리
- ② 제주도 20대 초반 신인 텔런트로 활동하던 시절, 춤연자 처음 가봤다. 성인이 된 후 간 첫 여행이다. 당시 제주도의 이국적인 풍경은 신선한 충격을 줬다. 공항 근처에 줄지어 서 있던 키 큰 아자수의 모습이 아직도 선하다. ‘우리나라에도 이런 곳이 있구나, 이런 예쁜 곳이 있구나…’ 하는 생각을 했다. 첫 여행에 대한 각별함 때문일까. 지금도 가끔 공연 때문에 제주도에 갈 일이 있지만 갈 때마다 무척 좋다. 인도 델리는 4년 전 교포 위원 때문에 간 곳이다. 가기 전까지는 ‘기난한 나라’에 대한 편견이 있었다. 하지만 막상 도착해 보니 인도 특유의 모습이 나쁘지 않았다. 거리에는 황사처럼 뿐만 먼지가 가득 흘러냈고 사람과 자동차, 동물들이 마구 뒤섞여 있었다. 그 무질서 속의 묘한 질서가 매력적으로 느껴졌다. 삶의 모습 자체가 우리와는 완전히 달라서 일까. 꼭 한번 다시 가 볼 예정이다.

- ③ 여행은 당연히 사랑하는 사람과 가야 한다. 우리 선생이 1순위다. 배우 중에서 택하라면 평소에 팬인 김상중 씨. 영화 속 김상중 씨를 보면 지적이면서도 적절한 위트를 지니고 있어 함께 여행을 하면 즐거울 것 같다.



페루의 마추픽추



Walking Tour to Santiago

내가 29박30일을 걸어야 했던 이유



스페인 산티아고 길을 걷기 위해 2년을 준비했다. 매주 40km씩 해마다 1000km, 그러니까 2000km를 걸어서 체력을 끌어올렸다. 오직 산티아고 도보여행을 떠나기 위해서. 자전거나 자동차로 순례를 다녀온 이들이 많지만 나는 오직 내 두 발로 직접 걷는 도보여행을 떠나기로 한 것이다.

도보 여행 시 필요한 것
45ℓ 배낭, 방수투습
자켓, 경동산화, 정
기바운 운동화, 고기능
침낭, 메리노울 양말,
기볍고 튼튼한 키마라,
스마트폰(무료 문자용),
스포츠타월, 고기능성
내의, 패스, 비타민C,
발목보호대, 징검,
선글라스, 자외선차단제,
다용도 칼, 수저 및
포크, 손전등, 한국
홍보용품(선물용),
그림엽서(친지 주소 포함)

필요하지 않은 것
우의, DSLR 카메라,
여행안내서, 노트(수첩),
멀티탭, 한국음식

나는 시니어포털사이트 '유어스테이지'의 클럽 '프리맨의 도보여행' 사십
이자 도보대장이다. 회원들에게 걷는다는 평화로운 활동이 육체와 정
신 모두에 얼마나 이로운지 굳이 설명하려 들지 않는다. 도보여행은 그
만큼 체험적이다. 어쩌면 기계화된 현대사회에 대한 저항일지도 모른
다. 산티아고 800km를 걷는다는 것은 독실한 가톨릭 신자나 지도장인
이 아니라면 쉽지 않은 일이다. 한동안 문명과 떨어져 지낼 단단한 결심
이 필요하다.

시작은 단순 호기심

산티아고를 향한 여행은 보통의 여행과 같을 수 없다. 며칠 혹은 몇 주
간의 순례가 자신의 가장 깊숙한 곳으로 향하는 내적 항해가 되기 때
문이다. 내가 산티아고를 걷자고 마음먹은 이유는 단순하다. 오직 원
초적인 호기심 때문이었다. 자구 반대편에 1000년 동안 이어져온 길이
있고 그 길을 걷다 보면 인간의 본질을 발견할 수 있다는 이야기가 사
실인지 확인하고 싶었다. 내 몸이 그 길을 견뎌낼 수 있을까 시험해보
고도 싶었다. 나는 유어스테이지의 대한민국 시니어 응원 프로젝트의 일환으로 후원 아래 이번 산티아고 순례길 도보여행을 시작하게 됐다.

산티아고 도보여행길은 성인 야고보의 무덤이 있는 콤포스텔라(Santiago de Compostela)를 찾아가는 길이다. 이를바 콤포스텔라 순례. 여기에는 역사적 배경이 있다. 그리스도의 부활을 목격한 성인 야고보가 선교과정에서 순교하자 신봉자들은 야고보의 유해를 갈리시아 지방 어느 성벽 내부에 묻는다. 이는 700년이라는 세월이 흐르면서 잊혀졌고, 먼 훗날 한 은둔자는 꿈속에서 야고보의 유해가 묻힌 장소를 계시받는다. 그는 들판 위에 반짝이는 신비로운 별의 인도를 받아 묘지를 찾으러 길을 떠난다. 그때 발견한 야고보의 무덤. 그 무덤이 있던 곳이 바로 콤포스텔라다. 이후 성인 야고보에 대한 숭배는 이 콤포스텔라를 찾아 떠나는 순례길로 열렸다.

내가 29박30일 동안 걷기로 계획한 길은 프랑스의 생 장 피에 드 포르(Saint Jean Pied de Port)에서 출발해 콤포스텔라까지 800km거리. 이와 관련해서는 유럽 전역에 빈틈없이 연결된 수많은 코스가 있다. 크게는 아홉 갈래, 전통적으로는 네 갈래 순례길이 프랑스를 관통해서 피레네 산맥 쪽으로 향한다. 나는 이 중 가장 인기 있는 '프랑스 길' 코스를 선택했다.

낭만은 없다

언제나 그렇듯 마음이 먼저 떠나고 몸은 그 뒤를 따라간다. 말이 통하지 않고 먹는 것과 잡자리가 낯선 땅. 그 땅이 한 인간에게 후회를 안겨주지 않는 평안한 곳이 되기를 바라는 마음으로 길을 나섰다. 알프스 계곡 같은 남부 프랑스의 풍광을 뒤로하고 생 장 피에 드 포르에서부터 여정



을 시작했다. 자신의 신념과 무관하게 깨미노 산티아고의 순례자 여권(credencial del peregrino)을 받은 이들은 모두 순례자가 된다. 길을 안내하는 노란 화살표 또는 배낭에 매단 순례자 표식의 조개껍데기, 깨미노 루트, 순례자를 위한 숙소인 알베르게(albergue)를 매일 섭렵한다.

산티아고 순례길을 경험한 이들의 한결같은 경탄과 경이. 그리고 낭만은 실상과 달랐다. 책으로 접했던 풍광은 눈에 들어오지 않았다. 그야말로 끊임없이 걷는 하루 하루는 고행이 아닐 수 없다. 알베르게에서 늦잠이라도 청하고 싶지만 아침 8시가 되면 내쫓기듯 떠나야 했고, 11kg 배낭이 어깨에 주는 중력을 훈련된 발바닥부터 시작해 무릎 통증과 허리 통증을 유발했다. 한가한 시골길을 걷는 것이 태반이다 보니 인가도 없고 식당도 없다. 아침부터 점심 걱정이 빵이라도 배낭 옆에 넣어두지 않으면 발걸음은 천금으로 무겁다.

알베르게는 항상 붐빈다. 알베르게에서는 남녀노소 구분 없이 한 방에서 2층 침대를 이용한다. 침대를 차지한 이들 중 누군가 몸을 움직이기만 하면 온갖 냄새가 진동을 한다. 하지만 누구 하나 내색하지 않는다. 순례길에 따르는 모든 불편함에 대한 관용이 지배하는 알베르게의 불문율이라 할 수 있다. 대부분의 알베르게는 침대와 베개만 지급하므로 겨울 순례자에게 침낭은 필수다. 인터넷 환경은 열악해서 사용료가 20분에 1유로나 하는데, 20분 동안 사진 1장도 업로드하지 못했다.

교만은 결손으로

어떤 길은 몇 키로미터를 가도 자갈투성이지만 어떤 길은 몇 백 미터라도 정성스레 포장된 길이다. 자갈길을 투덜거리며 지나다 한적한 동네의 잘 포장된 길을 걷노라면 그 동네 주민들에게 고마운 마음이 절로 생긴다. 어쩌다 근사한 식당을 만나 우아하게 정식을 주문, 셀러드로 시작해 메인디시로 고기를 먹고 디저트까지 깨끗하게 비우면 포만감과 행복이 절정에 도달하기도 한다. 하지만 알베르게의 베개에 머리를 누이는 순간 배는 고파온다.

'프랑스 길'은 동쪽에서 출발해 서쪽으로 그 길이 계속해서 이어지기 때문에 아침에는 해를 등지고 출발하지만 해 질 무렵에는 해를 안고 도착하게 된다. 처음 며칠은 자연의 원리를 체득하지 못한 탓에 오른쪽 뺨과 귀만 창백해져 반쪽 백인의 얼굴이 되기도 했다.

예비 훈련을 단단히 마친 나는 교만했다. 그러나 100km를 넘게 걸으면서 교만은 결손으로 바뀌었다. 아울러 원쪽 발등에 통증이 엄습하면서 반성의 시간이 다가왔다. 발바닥에 생긴 물집 때문에 고통스러워 하던 내게 함께 걷던 사람들이 가던 길을 멈추고 파스나 붕대, 소염제를 나누어 주었다. 그들은 짐을 줄이기 위해 나에게 선의를 베푼 것이 아니었다. 자신의 불편함보다는 눈앞에서 고통받고 있는 나를 먼저 배려한 것이다. 어쩌면 그렇게 자연스레 순례자가 되어간 것은 아니었을까.

누군가는 걷는 내내 무엇을 생각하며 무엇을 보았는지 반문할 수도 있을 것이다. 그 대답은 이렇다. 하루 8~10시간 동안 배낭을 메고 노란 화살표 하나만 의지한 채 막막한 시골 마을이나 평원을 걸어 목적지에 도착하려면 신경 써야 하는 일이 상당히 많다. 우선 그날의 면거리에 신경을 써야 한다. 알베르게가 문을 여는 마을에 도착해도 마켓이 없으면 그 다음 날 아침과 점심을 해결할 방법이 없는 탓이다. 그렇기 때문에 매일매일의 면거리를 배낭에 잘 챙겨 넣는 일도 걷는 일만큼이나 중요하다. 또 한 가지 생각에 깊이 잠겨 길을 걷다 보면 노란 화살표를 지나치기 일쑤다. 지나치거나 지시를 어기면 반드시 그 대가를 치른다.

- ❶ 페르동(Perdon) 언덕, 순례자들을 상징하는 조형물.
- ❷ 이정표, 산티아고 길 463km 남은 거점.
- ❸ 부르고스 대성당 광장 한 레스토랑에서의 아침 식사.
- ❹ 이리체 수도원에서 순례자들을 위해 준비된 무료 포도주를 시음하는 모습.
- ❺ 로스아크로스의 알베르게 벽에 붙은 순례자들의 기념사진들.

다. 나는 몇 번이고 땀 생각을 하다 길을 잊고 엉뚱한 곳으로 향하다 되돌아오곤 했다.

보통 사람의 보통 철학

멀거리와 길을 생각하는 것만으로도 걷는 시간은 턱없이 부족하다. 그런 이유로 철학적인 어떤 화두를 단 한 번도 생각해볼 수 없었다. 길을 걷는 내내 인간의 기본적인 욕구 충족을 위해서만 골똘히 생각하고 그 욕구에 충실했을 뿐이다. 책을 통해 실존적인 문제의 해답을 얻었거나 내적 성장을 위한 길을 걸었다는 사람들과 보통 사람인 나의 산티아고는 달라도 너무나 달랐다. 고백하건대 길을 걷는 한 달 내내 이미 길을 걸었던 순례자들이 그 길에서 얻었다던 철학적인 명제는 단 한 번도 만나보지 못했다. 나의 내적 성숙함이 미치지 못한 때문일까.

한 호젓한 오솔길로 접어들 무렵 눈 쌓인 길가 단출한 비석 앞에 놓인 조화 몇 송이 눈에 띄었다. 산티아고로 향하다 이 길에서 목숨을 잃은 이를 추모하기 위한 비석이었다. 잠시 가던 걸음을 멈추고 가신 이에게 묵념을 하며 12세기에 지은 산 후안 데 오르테가 수도원(Monasterio de San Juan de Ortega)의 호세 마리아 신부가 순례자에게 들려주었다는 말을 기억해냈다.

"만약 내일 순례길에서 죽어야 한다면 여러분은 충만한 삶을 살았다고 생각하십시오. 왜냐하면 절대를 추구하다가 죽을 것이기 때문입니다. 집으로 돌아가서는 또다시 순례에 나서리라고. 그리고 영원히 그 길에 있을 것이라고 생각하십시오. 왜냐하면 그것은 끝이 없는 길이기 때문입니다. 그 사실을 아시고 영원히 잊지 마십시오."

자세한 여행기는 시니어포털사이트 유어스테이지(www.yourstage.com)에서 확인 할 수 있다.



TIP 문화예술여행 ARTs Airtel
여행에도 변화의 바람이 불고 있다. 단순히 보고, 먹고, 즐기는 콘셉트가 아닌 예술과 문화를 통해 머리와 기슴을 살피우는 여행이 각광받고 있다. 올해 하누나이가 처음 선보인 '이르초에어텔(ARTs Airtel)'은 이 같은 여행객의 니즈를 적극 충족할 수 있는 문화예술 자유여행 상품이다. 현지 자치인 가이드의 해박하고 깊이 있는 해설과 함께 유명 예술작품과 명소를 여행하는 것이 주요 콘셉트다. 현재 하니투어 아르초에어텔의 대표지역은 파리, 런던, 로마, 바르셀로나 등지. 가격은 149만원부터.

문의 하니투어리스트 1577-1212



THE MAN WHO BECAME A BIRD

“사가 되고 싶었다
그래서 나는 도전했다”



권태원 씨가 평소 자신이 즐거타는 경비행기 앞에서 포즈를 취고 있다.

“겁낼 이유가 없습니다. 사고날 확률이 제로라고 감히 말 할 수 있습니다.” 경비행기를 타고 다니는 게 무섭지 않느냐고 물자 권태원(54·원레이저 대표) 씨는 갑자기 언성을 높였다. 지난 2009년 11월 경비행기 조정사 면허를 취득한 후 280시간가량의 비행기록을 갖고 있는 그는 “규정대로, 하라는 대로만 하면 절대로 위험에 빠질 상황을 만나지 않는다”고 재차 강조했다.

파발총총금이나 빠른 어투다. 그는 “이따금 씩 경비행기 추락사고 소식을 듣게 되는데, 백이면 백 다 조종 미숙이나 규정 불이행에서 오는 것이다”고 잘라 말했다.

40년 묵힌 꿈, 50대에 실현

경상북도 안동 출신의 권 씨는 농업이 주업인 동네에서 태어나 봄이면 씨 뿌리고, 가을이면 결실을 거둬들이는 농사 외에는 본 것이 없는 이였다. 적어도 지상에서는 그랬다. 그런 그에게 이따금씩 동네 허늘을 날아가는 비행기는 유일한 불거리였다. 때문인지 그는 어려서 조종사의 꿈을 꾸며 공군사관학교나 한국항공대학에 진학하고 싶었다. 하지만 주변 형편과 현실은 그를 꿈과 떨어뜨려놓았다.

젊어서는 중동의 건설현장에서 7년간 흙 뼈 땀을 흘렸고 귀국 후에는 기계회사에 취직했다. 능숙한 일본어를 특기로 일본 회사와의 협상에서 괄목할 성과를 거둔 덕분에 1997년에는 반월공단에 지금의 회사를 세우기 이른다. 대표가 된 후 회사가 자리를 잡기까지 그는 “저 사람 직원이야. 대표야?”라는 물음이 나올 정도로 열심히 일했다. 덕분에 2007년 들어서는 다소간의 여유를 갖게 됐다. 이때부터 그는 어릴 적 꿈인 비행기 조종에 다가가 하나님께 착수, 실현하고 있다.

그는 집이 안산 시내인 데다 일터가 반월공단이어서, 평소 출퇴근 때면 시화호 바로 건너편에 계류돼 있는 경비행기를 수십 대씩 보아왔다. 때로는 경쾌한 엔진음을 자랑 하듯 횡횡 날아다니는 경비행기를 보고 ‘나도 언젠가는…’ 하며 벼르고 벼렸다. 여전이 무르익자 그는 찰나의 망설임도 없이 시화호 비행장으로 건너가 교관과 면담 후 바로 수강신청을 했다.

그러나 그가 하늘을 날기까지는 무려 2년 2개월여의 시간이 걸렸다. 축구로 30년 이상 다진 근육질의 그이지만, 비행을 하는 데 가장 중요한 바람결을 익는 센스는 태어나지 못했기 때문이다. 20시간의 교습과 5시간의 단독 비행 경력이면 면허 취득에 도전할 자격을 갖게 되는데, 그는 32시간의 교습이 끝나고야 간신히 면허 취득에 도전할 실력을 인정받게 된다. 여기에 온통 영어와 일본어로 되어 있는 비행용어도 생소하기 이를 데 없어 이를 암기하는 데도 상당한 시간이 걸렸다.

부딪힐 용기만 있다면 영원한 청춘

어렵사리 면허를 따낸 그는 시간이 나는 대로 활주로로 달려가 비행하며 하늘을 나는 즐거움을 만끽하고 있다. “비행기를 조종하면 시야가 360도로 트입니다. 좌우는 물론, 위아래도 훤히 보이죠. 특히 단풍으로 물든 산 위를 비행할 때면 그 빼어난 경치에 반해 뛰어내리고 싶은 충동까지 느끼게 되죠.” 권 씨는 또 “지상에서 달릴 땐 신호등에 걸리고 주변 상황에 지장을 받아 멈추고 감속하기 일쑤지만 비행을 하면 이런 방해 요인 없이 시속 150~180km로 달릴 수 있어 타면 탈수록 깊숙한 매력에 빠져든다”고 했다.

권 씨는 딱 한 차례, 사고 직전까지 간 적이 있다고 털어놓았다. “회전할 때 최소한 15도 이상은 비행체를 기울이지 말아야 하는데, 빨리 돌리고 싶은 욕심에 이 주의를 잠시 무시하고 각도를 더 깊숙하게 기울인 게 문제였죠. 비행체가 갑자기 실속(失速)하면서 앙력이 급강해 추락할 위기에 빠진 적이 있었는데 가까스로 앙력을 회복시켜 추락을 면했습니다. 그때를 생각하면 지금도 소름이 끼칩니다.”

권 씨는 이 위기를 겪은 후 안전비행을 되뇌고 있다면서 추력, 항력, 앙력, 중력에 대한 확실한 이해와 각종 계기 사용법은 몸에 배어 있을 정도가 되어야 조종사라고 할 만하다고 말했다. 그는 국내에는 경비행기 조종 면허소지자가 3000여 명에 이르는데, 아직 범듯한 전용 활주로와 계류장을 갖추지 못해 이곳저곳 옮겨다녀야 하는 현실이 안타깝다며 이런 여건이 성숙되면 항공레저스포츠 동호인들이 기회급수적으로 늘어날 것이라고 했다.

그는 집이 안산 시내인 데다 일터가 반월공단이어서, 평소 출퇴근 때면 시화호 바로 건너편에 계류돼 있는 경비행기를 수십 대씩 보아왔다. 때로는 경쾌한 엔진음을 자랑 하듯 횡횡 날아다니는 경비행기를 보고 ‘나도 언젠가는…’ 하며 벼르고 벼렸다. 여전이 무르익자 그는 찰나의 망설임도 없이 시화호 비행장으로 건너가 교관과 면담 후 바로 수강신청을 했다.

경비행기 한번 타보실래요?

경비행기란 비교적 작고 가벼운 비행기다. 국제항공연맹(FAI)에서는 육상기나 수상기의 기관의 실린더 부피가 9ℓ 이하의 비행기를 지칭한다. 일반적으로는 600마력(hp) 이하의 기관을 1~2개 가지며, 2~8석의 좌석이 있는 비행기를 가리킨다. 경비행기를 직접 조종하기 위해서는 먼저 비행장 및 비행클럽에 등록, 조종법을 익혀야 한다. 대한스포츠항공협회 양회곤 사무처장에 따르면, 현재 국내에는 총 25곳의 비행클럽이 있다. 내부가 자동차와 비슷해 자동차를 운전할 수 있는 사람이라면 어렵지 않게 조종할 수 있다는 게 전문가들의 설명이다. 현재 국내에 등록된 레저용 경비행기는 2000여 대. 그 가격은 천차만별이다. 양 사무처장은 “저렴한 것은 1000만원대(중고)부터 비싼 것은 2억원을 호가하기도 한다”고 전했다. 굳이 평균가를 따지자면 약 1억 2000만원 정도. 물론 각종 계기, 엔진 등의 추가 옵션에 따라 2000여만원까지 구매 가격이 추가될 수 있다. 비행장 및 비행클럽 교관을 통해 원하는 기종의 구매를 의뢰하거나 국내외 판매처와 직접 접촉하면 된다. 현재 경비행기는 전량 해외에서 만들어지며, 국내에는 별도의 제조업체가 없다. 단, 경비행기 구매 시 항공법에 따라 지방항공청에 신고해야 한다. WRITER 박소란

20

경비행기
조종 면허를
따기 위해
반드시
이수해야 할
최소 비행시간

인기 경비행기 BEST3



TOPAZ KR-030
최고 속도 240km/h
날개 폭 10.58m
길이 5.9m
높이 2.3m
중량 299kg
국적 폴란드
가격 8000만원



Skyleader 500
최고 속도 260km/h
날개 폭 9.9m
길이 7m
높이 2.6m
중량 311kg
국적 체코
가격 1억 2500만원



Aeroprakt A22
최고 속도 196km/h
날개 폭 9.5m
길이 6.2m
높이 2.4m
중량 260kg
국적 우크라이나
가격 8200만원

“승용차에 밭쳐 4m 높이로 치솟은 채 15m 앞으로 텅 뛰어나갔습니다. 그러니 몸뚱이가 어떻게 됐겠습니까?” 경기도 안산시 대부분의 베르아델승마클럽에서 만난 김용희(54·사업) 씨는 그때를 생각하면 지금도 온 세상이 깜깜해진다면서 잠시 말을 끊었다. “온몸이 다 으스러졌습니다. 머리를 다치지 않은 게 천행이었죠. 몸이 공중에 뜬 순간 ‘이렇게 죽는구나’라는 생각이 들었고 곧바로 정신을 잃었죠. 다시 눈을 떴을 땐 병상에 누워 있었습니다. 그리고 8개월을 꼬박 중환자실과 일반병상을 오가며 누워 있었습니다.” 김 씨의 말은 시종 거짓처럼 들렸다. 그는 어디를 보나 무척 건강해 보였기 때문이다.



HORSE-RIDING FOR BETTER HEALTH

“나는 승마로 20년 끓은 장애를 퇴치했다”

김용희 씨와 애마의
‘횡보(옆으로 걷기)’ 묘기.

그런데 어떻게 이처럼 건강해졌느냐고 묻자 그는 모두 승마 덕분이라고 말했다. 퇴원한 다음 날부터 5년간 허리에서 복숭아뼈까지 이르는 보호장구를 착용하고 다녔고, 이후로도 10년간 목발을 짚어야 움직일 수 있었던 그는 장애의 정도를 조금이라도 덜고자 용하다는 의사와 한의사는 물론 무속인까지 찾아다녔다. 하지만 그의 장애를 고치는 일은 모두 힘에 부쳐 보였다.

그는 그즈음 한 유명한 정형외과 의사로부터 장애의 정도를 줄이는 건 가능해도 완전한 정상인이 되는 건 불가능하다는 말까지 듣게 된다. 절망에 빠져 자살을 생각한 게 한두 번이 아니었고 실제로 건물 옥상에 올라가 투신을 시도하기도 했으나 몸을 던지기 직전, 한 어르신의 저지로 미수(?)에 그친 적도 있다고 한다. 그러다가 우연한 기회에 외국잡지에서 승마가 재활치료에 큰 도움이 된다는 기사를 보고 다짜고짜 말잔등에 올랐다. 승마를 시작한 후 차츰 좋아지고 있다는 걸 느꼈고, 그후 3년간 시간만 나면 말잔등에 올랐다. 그 결과, 복숭아뼈가 50조각으로 갈라져 힘이 전혀 실리지 않던 왼쪽 무릎에 힘이 전달되며 시작, 급기야 지난 2009년에는 목발 없이 두 발로 살 수 있게 됐다고 한다.

그는 이때의 느낌을 묻자 굽은 눈물을 떨구며 울먹였다. “그날의 감격은 경험해보지 않은 사람은 모를 겁니다. 『심청전』의 심봉사가 눈을 다시 떴을 때 아마도 그런 기분이 아니었을까요. 온 세상을 다 얻은 것 같은 기분이었죠. 그리고 앞으로는 내가 이 세상에서 못 할 것이 없다는 자신감이 발바닥 끝에서부터 솟구쳐 오르더군요.”

그의 감격은 여기서 끝이 아니었다. 최근에는 뛸 수도 있을 만큼 왼쪽 무릎의 장애를 완전히 씻어냈기 때문이다. 그가 둘째 자녀의 생일날 교통사고를 당해 병원 중환자실에 실려간 게 지난 1992년 2월의 일이었으나 무려 20년 만의 기적(?)이다. 그는 이 경험을 근거로 승마를 지상 최고의 스포츠라고 친양한다. 장애인을 정상인으로 만들 수 있는 운동이 어디에 있느냐고 묻기까지 한다.

오장육부 구석구석 자극

그렇다면 승마가 그의 장애 극복에 어떤 도움을 준 걸까? 그는 “늘 승용차만 타고 다녀서 퇴화될 수밖에 없었던 근육 구석구석을 승마를 통해 단련시킨 덕분”이라고 말한다.

그는 “순간적으로 많은 힘을 쏟아낼 때 기마자세를 취하는데, 그 자세를 유지하며 말잔등에 올라 보통 시속 30km(최고 시속 70km)로 뛰는 게 승마입니다”라고 말한다. 그는 덧붙여 “승마를 통해 얻는 전신운동효과는 지상에서 뛰거나 걸으면서 얻는 것과 비교할 수 없습니다”라고 힘주어 말한다. “승

김용희 씨가 운동을
끝난 후 애마에게
각설ퟁ을 먹이며
애정을 표시하고 있다.



“『심청전』의 심봉사가 눈을 다시 떴을 때 아마도 이런 기분이 아니었을까요. 온 세상을 다 얻은 것 같은 기분이었죠.”

마를 시작하면 누구나 공통적으로 느끼는 게 있습니다. 이제껏 전혀 통증을 느끼지 못했던 신체부위가 땅기고 빠근해지죠. 그것이 바로 승마의 전신운동효과를 증명하는 현상입니다.”

실제로 승마를 통해 건강을 회복하거나 회춘한 사례는 어렵잖게 찾을 수 있다. 베르아델승마클럽 김영숙 이사는 “우리 회원 중에 50대에 싱글이 된 후, 60세에 승마를 시작해 4년 후인 64세에 회춘하셔서 재혼하신 분이 있어요. 요즘은 비아그라의 도움 없이도 부부 생활을 완성하게 하신대요”라고 전한다. 김 이사는 이어 “47세에 출산한 한 산모도 그 작은 기적(?)을 승마 덕분이라고 여기고 있으며, 전립선비대증으로 늘 기저귀를 착용하고 다니던 50대의 한 중년도 승마를 시작하고 건강이 좋아져 요즘은 기저귀 착용은 물론 복용하던 약도 멀리하고 있다”고 말했다.

김용희 씨는 이 세상에서 말을 가장 존경한다. 자신에게 건강한 육신을 되찾아줬기 때문이다. 그는 일주일에 두 차례 이상 승마클럽에 들러서 하루에 보통 2시간씩 말을 바꿔타며 땀을 흠뻑 흘리고 돌아간다. 그러면서 말과 함께 할 수 있는 새로운 목표를 세웠다.

경기도체육대회 승마경기에 선수로 출전하는 것이다. 올림픽종목인 마장마술을 익히고 있다는 그는 속보, 발바꿔걸기, 옆으로 가기 등 3가지 자세는 완벽하게 해낸다며 자신감을 보이고 있다.

승마를 배우려면?

승마는 오랫동안 일반인이 접근하기 힘든 ‘귀족 스포츠’로 인식돼왔다. 그러나 최근 일상 속에서 승마를 즐기는 이들이 차츰 늘고 있다. 신체의 모든 근육과 감각을 사용함으로써 얻는 운동 효과가 엄청나다는 사실이 알려지면서 크게 각광받고 있는 것. 승마를 배울 수 있는 곳은 전국 곳곳에 마련돼 있는 승마장이다. 전국승마연합회의 한 관계자에 따르면, 현재 전국의 승마장은 총 300여 곳에 이른다. 그 수는 최근 3~4년간 100여 곳 이상 증가했다. 이들 승마장 이용 요금은 천차만별이다. 보통 비회원의 1회(30분) 기승(騎乘) 요금은 5~10만원 선. 회원의 경우 월 50~100만원 선이다. 별도로 5000만원 이상의 입회금을 요구하는 고급 승마장도 있다. 아울러 승마장 회원 중에는 승용마를 직접 관리하는 자마회원도 있다. 승마장 내 승용마의 경우 헬팅 있는 최고급 명마로 익히 알려져 있는데, 베르아델승마클럽에 있는 A급 승용마의 경우 시가 3억원을 호가한다.

이 밖에 보다 구체적인 승마 정보는 한국마사회(www.horsezia.com)를 비롯해 전국승마연합회(www.horse7330.or.kr), 라이딩클럽(www.ridingclub.co.kr) 등의 사이트를 통해 확인할 수 있다. 전국 승마장 기본정보, 약도, 보도기사, 사진과 동영상 등 상세한 정보가 담겨 있다.

한편, 전국승마연합회나 각 지역 승마클럽에서 운영하는 승마교실, 승마아카데미도 눈여겨볼 만 하다.

승마에 대한 기본적인 이론 및 실기 레슨을 받아 기초를 닦는 데 큰 도움이 된다.

WRITER 박소란

베르아델승마클럽에서
TV 예능프로그램을
촬영 중인 아이돌스타들.



'꽃중년'을 위한 슈트룩

진정한 남자의 스타일, 그러니까 멋스러움은 30대 이후에 완성된다고 한다. 남자의 옷은 트렌드가 아닌 철학이자 헤리티지이기 때문이다.

아름다움의 차원을 넘어 사회적 지위와 문화적 소양 그리고 축적된 경륜은 한 남자의 모습을 완성하는 훌륭한 지원군이 된다.

하지만 이런 스타일의 완성은 30, 40대로 도약했다고 해서 부지불식간에 얻어지는 건 아니다. 다양한 스타일에의 도전과 열의가 차고 넘치던 10대와 20대의 경

험이 바탕이 돼 그렇게 완성형에 다가가는 것인가. 대한민국의 남자들은 제한적인 슈트의 조합만이 통용되는 사회에 지배받았다. 무척 보수적인 차림만이 인정받았다는 얘기다. '아이언 맨'과 '셜록 홈즈'를 넘나들며 '슈트! 어떻게 입어야 하나?'를 제대로 보여준 48세의 로버트 다우니 주니어 같은 사람과는 시종 원거리

에 있어왔던 것이다.

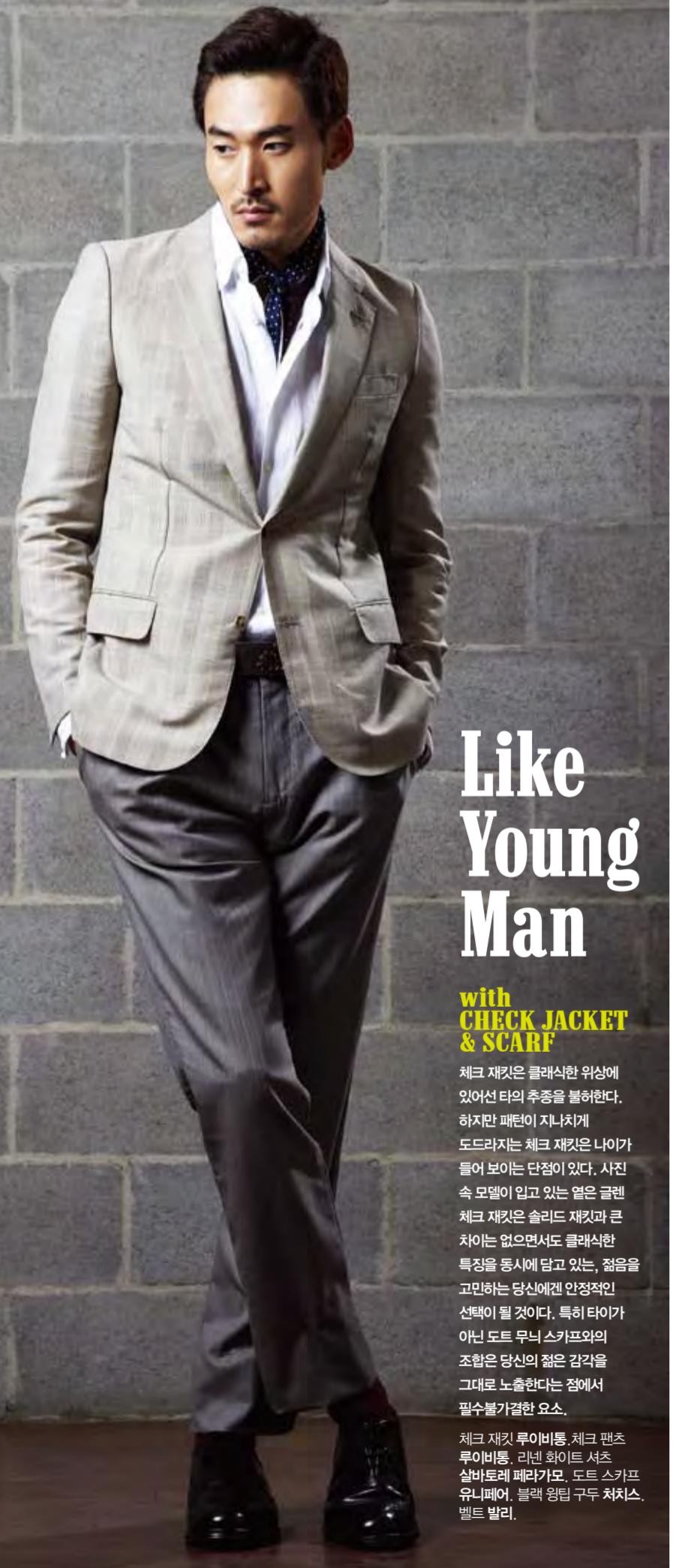
동안이 대세고, 사람들은 절마다 나이와 반비례한 외모를 갖길 원한다. 멋있게 옷 입는 노하우를 알지도 못하면서 입속으로 감이 떨어지기만을 바란다. 여행을 바라기 전에 한 가지 꼭 명심했으면 하는 게 있다. 자신에게 잘 맞는다고 생각하는 사이즈보다 한 사이

즈 작은 옷을 시도해보라는 것. 몸에 제대로 맞아떨어지는 슈트나 셔츠 그리고 팬츠를 입었을 때 종전과는 완벽히 다른 모습을 완성할 수 있다.

물론 어색할 수도 있지만, 확실한 건 사이즈가 한 차수 줄어들수록 당신의 나이도 3~4세는 더 어려 보인다는 진리를 깨달았으면 좋겠다. 조금의 불편함만

감수하면 된다. 몇 번 시도하다 보면, 그리 어려운 일도 아니다. 사회풍토가 패션에 관심 있는 남자들을 경박하다고 했던 건 아주 먼 과거의 일이다.

과거에 머물지 말고 현재에 살아라. 자신의 취향에 신경 쓸 여유가 있는, 그리고 다종다양한 브랜드가 강림한 세상이니까.



Like Young Man

with CHECK JACKET & SCARF

체크 재킷은 클래식한 위상에 있어선 타의 추종을 불허한다. 하지만 패턴이 자나차게 도드라지는 체크 재킷은 나이가 들어 보이는 단점이 있다. 사진 속 모델이 입고 있는 옛은 글렌 체크 재킷은 솔리드 재킷과 큰 차이는 없으면서도 클래식한 특징을 동시에 담고 있는, 젊음을 고민하는 당신에게 안정적인 선택이 될 것이다. 특히 타이가 아닌 도트 무늬 스카프와의 조합은 당신의 젊은 감각을 그대로 노출한다는 점에서 필수불가결한 요소.

체크 재킷 루이비통, 체크 팬츠 루이비통, 리넨 화이트 셔츠 살비토레 페라가모, 도트 스카프 유니페어, 블랙 원립 구두 챔피스, 벨트 발리.



with CHINO PANTS

클래식한 재킷 아래 치노 팬츠는 나이의 고리를 막론하고 부담 없는 선택이다. 여기서 가장 중요한 건 팬츠의 길이와 몸에 알맞게 달라붙는 것. 팬츠는 영국에서 발목까지 내려오면서 자연스럽게 짧아져야 한다. 팬츠를 입은 상태에서 내려다보았을 때, 구두의 1/2 혹은 3/4 정도 보이는 것이 가장 이상적인 비율이다. 그리고 팬츠를 길게 입는다고 절대 키가 커 보이진 않는다. 젊어 보이고 싶다면 컬러풀한 양말이 살짝 노출되는 느낌으로 조금은 절개 입는 것이 좋겠다.

하늘색 재킷 에르메네질도 제나, 흑이트 셔츠 에르메네질도 제나, 갈색 치노 팬츠 에르메네질도 제나, 시선 타이 타이 유어 타이 by 유니페어, 갈색 스페어드 구두 살비토레 페라가모, 양말 니탄.



with CASUAL JACKET

데님 팬츠와 완벽한 궁합을 이룰 캐주얼 재킷은 클래식한 디자인의 제품을 선택하는 게 바람직하다. 패치가 더해져 있거나 과도한 디테일로 시선을 흔드는 소재가 하는 캐주얼 재킷은 당신이 아닌 아들에게 물려주어야 할 것. 테일러드 캐주얼 재킷은 당신의 외모와 잘 어울리는 디자인으로 선택해야 할 것이다. 적어도 5년은 젊어 보인다는 소리를 들을 확실한 월 포인트 레슨.

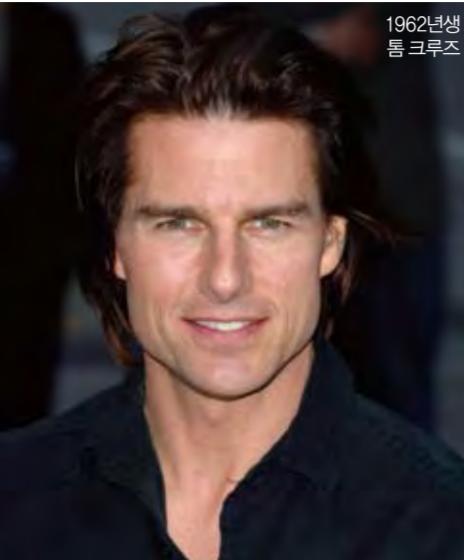
아웃 포켓이 큼지막한 캐주얼 재킷 블리올리 by 랜스미어, 편안한 갈색 가죽 에스파드리유 살비토레 페라가모, 데님 셔츠 베일리과 by 랜스미어, 데님 팬츠 발리, 타이 루이비통.



with NAVY BLAZER

블레이저란 단아는 19세기 영국 케임브리지대학의 트클럽 선수들이 입은 재킷에서 유래했다. 그리고 네이비는 흔히 '남색'이라는 뜻으로도 사용되지만, 남성성이 강렬한 해군을 의미하기도 한다. 남성성과 젊음을 동시에 내포하고 있는 네이비 블레이저는 어떤 컬러의 팬츠와 안정적으로 어울린다. 더블브레스트 네이비 블레이저에 꽂은 부토니에와 다양한 컬러의 치노 팬츠의 조합은 나이를 불문하고 스타일리시해 보인다. 조금은 부담스러울 수도 있겠지만, 빨간 치노 팬츠와의 조합도 두 손 들어 반길 만한 모양새를 연출한다.

부토니에가 시선을 고는 네이비 블레이저 블루디니 by 샌프란시스코 마켓, 스카프 유니페어, 치노 팬츠 PT01 by 랜스미어, 지퍼로 여릴 수 있는 셔츠 에르메스, 와인 커러 코도반 슈즈 알든 by 유니페어, 양말 코르기 by 유니페어.



Find out Real Health Age

당신의 신체나이는 몇 살인가요?

예순이 가까운 배우 사론 스톤. 매끈하고 탄력 넘치는 그녀의 몸을 보라. 일흔을 훌쩍 넘긴 가수 패티김은 어떤가. 누가 감히 그녀들을 '시니어'라 칭할 수 있을까. 다수의 전문가들은 그녀들의 신체나이를 고작 30~40대 정도로 본다. 순이고 일흔이라고 다 같은 천과 일흔이 아니다. 신체나이란 대체 무엇일까.

병원에서는 종종 몇몇 신체 부위의 상태를 나

이로 일러준다. “근육 나이는 몇 살”, “뼈 나이는 몇 살” 하는 식이다. 이는 근육이나 뼈 같은 체성분의 상태를 측정. 연령별 평균치와 비교한 결과다. 누군가는 패티김과 같은 70대 임에도 40대의 근육량을 지니고 있고, 또 다른 누군가는 40대임에도 70대의 골밀도를 보인다. 실제 나이와는 다른 신체나이에 우리가 민감할 수밖에 없는 이유는 이 같은 수치가 수명과 직결된다고 믿기 때문이다.

1958년생
사론 스톤

지난 2010년 강북삼성병원 가정의학과 김철환 교수팀은 대안가정의학회의 지원을 받아 보다 정확한 신체나이를 측정할 수 있는 ‘내 건강나이는?’이라는 프로그램을 만들었다. 혈압, 혈당, 체질량, 콜레스테롤 그리고 음주·흡연 습관 등 건강을 좌우할 수 있는 주요 데이터를 한꺼번에 입력한 후 결과를 산출하는 방식이다. 결과에 따라 10년 내 사망 가능한 질환 순위, 교정이 필요한 생활습관 항목 등을 체크할 수 있다.

1962년생
톰 크루즈

1942년생
해리슨 포드



1962년생
데미 무어



A씨의 건강 요인
신장 168cm
체중 75kg
혈압 120/80
(정상치 120/80)
혈당 160mg/dL
(정상치 140mg/dL)
콜레스테롤 138mg/dL
(정상치 200mg/dL)
체질량 26.57kg/m²
(정상치 19~22kg/m²)
음주 O
흡연 X
(3년 전부터 금연)
운동 X

Ways to Slow Down Aging

젊음을 유지하는 방법

그야말로 아우성이다.

안티에이징(anti-aging),
다운에이징(down-aging)을 외치며
늙지 않으려 안간힘을 쓴다.
여기 슬기롭게 젊음을 지킬 수 있는
기본적인 몇 가지 방법이 있다.

건강과 장수

지난 1960년대 중반 미국에서는 약 7000명의 성인을 대상으로 9년간의 추적조사가 이뤄졌다. 그 결과 건강과 장수에 관여하는 7가지 생활습관이 밝혀졌다. 이는 매우 고전적이지만 늘 명심할 필요가 있다. 그 내용은 다음과 같다.

- 01 매일 7~8시간 수면
- 02 규칙적인 아침식사
- 03 식사 외 간식 금지
- 04 과음 금지
- 05 금연
- 06 적정 체중 유지
- 07 규칙적인 유산소운동

음식

젊음을 유지하기 위해 무엇보다 중요한 것은 식습관이다. 이와 관련해 많은 사람은 채식이나 생식을 생각한다. 그러나 진짜 비결은 소식(小食)이다. 김철환 교수는 “건강이나 장수에 대한 여러 연구 결과가 분분하지만 현재 근거가 확실한 것은 소식밖에 없다”고 말한다. 나머지 결과들은 아직 정확히 검증된 것이 아니라는 얘기다. 일례로, 콩이나 두부에 함유된 필수아미노산 메티오닌(methionine)은 최적

의 건강 상태를 유지하기 위한 성분으로 인식되고 있지만 메티오닌을 많이 섭취한 쥐가 덜 섭취한 쥐보다 훨씬 빨리 죽는다는 연구 결과도 있다. 김 교수는 “기본적으로 적게 먹으면서 채소와 육류를 골고루 섭취해 영양소의 균형을 맞추는 것이 중요하다”고 말한다.

운동

젊음과 직결된 또 하나의 요건은 운동이다. 규칙적인 운동이 건강과 외모를 가꿔준다는 사실은 잘 알려져 있다. 전문가들은 무엇보다 걷기, 달리기, 자전거 타기, 등산, 수영, 러닝머신 등의 유산소운동을 강조한다. 지방을 주된 연료로 사용하는 낮은 강도의 전신 운동을 규칙적으로 하면 노화를 늦출 수 있다. 유산소운동 시 최적의 효과를 얻기 위해서는 최대백박수 60~85% 강도의 운동을 20~60분간, 주 2~3회 이상 시행하는 것이 좋다. 최대백박수의 90% 이상은 건강을 해칠 수 있으니 지양할 것. 최대백박수=220-나이



COLUMN 동안童顏 만들기 프로젝트

원진성형외과 박원진 대표원장



젊음을 논하자면 동안을 빼놓을 수 없다

최근 동안 열풍이 거세다. 시중에는 동안 욕구를 반영한 다양한 안티에이징 시술이 소개되고 있다. 이런 가운데 최근 가장 각광받고 있는 것은 ‘리프팅’이다. 리프팅은 노화의 주요 현상인 피부 늘어짐을 보정하는 시술로, 특수한 의료용 ‘실’을 이용해 안면부의 늘어진 살을 원래의 위치로 되돌린다. 아울러 실 표면에 콜라겐 섬유를 형성시켜 피부 내 콜라겐 세포 생성을 촉진한다. 그 강도는 성형외과 절개술과 피부과 레이저 치료술의 중간 정도인데, 과정이 매우 간편해서 흔히들 ‘화장 같 은 성형’이라 부르기도 한다.

리프팅에는 M, S, Q 등 몇 가지 종류가 있다. 리프팅M은 피부 아래 치진 근육과 광대의 연부 조직을 실로 엮어 당기는 방식이고, 리프팅S는 별도의 피부 절개 없이 1~2cm의 절개창을 통해 실을 삽입하고 지방이식을 병행하는 방식이다. 또 리프팅Q는 다수의 구멍이 형성된 그물 형상의 최신 리프팅 보형물을 활용하는 방식이다. 이들 방식은 환자의 피부 상태나 취향 등에 따라 선택적으로 활용된다.

약 7년 전에 도입된 리프팅 시술은 현재 대중적으로 완전히 안착한 상태다. 통증이나 합병증이 없고 회복이 빨라 일상 생활에 지장이 없다는 게 가장 큰 장점이다. 피부 노화가 진행되고 있는 30대 중반부터 40~50대가 특히 이 시술을 선호한다. 이마, 광대, 턱, 코 등의 공간에 볼륨감을 주는 ‘필러’ 시술과 함께 활용하면 다운에이징에 더욱 효과적이다.

하지만 이들 시술보다 중요한 것은 기본적인 건강이다. 건강이 뒷받침되지 않는다면 그 어떤 성형 시술을 하더라도 안티에이징은 불가능하다. 데톡스 요법으로 체내에 축적된 중금속 등 유해성분을 배출하고 비타민·미네랄 등 필요성분을 꾸준히 섭취해야 한다. 동안, 즉 젊어 보인다는 것은 기본적으로 건강해 보인다는 것이다. ‘내적인 미’가 바탕이 돼야 한다는 사실을 명심하자.

“부모님의 환한 미소가 돌아왔습니다”

하루 24시간이 부족하게 바쁜 당신도 연로하신 부모님을 위한 시간을 내실 수 있습니다.

홈인스테드코리아가 도와드립니다.

부모님을 걱정하고 있지만 마음먹은 대로 시간을 낼 수 없는 당신을 누구보다 잘 알기에, 홈인스테드코리아는 품격있는 시니어케어로 부모님께 보답해 드리고자 합니다.

- 동반자 서비스 (Companionship)
- 생활지원 서비스 (Personal Care)
- 전문 케어 서비스 (Alzheimer and other Dementia CARE™)

홈인스테드 시니어케어는 1994년 미국에서 설립된 세계 최대의 시니어케어 전문기업으로 전세계 17개국 900여 개의 네트워크를 통해 오랫동안 겸증받은 케어서비스를 제공하고 있습니다. 홈인스테드코리아는 이와 동질의 서비스를 한국에서 제공하고 있으며, 이 서비스를 제공하는 '케어기버(CAREGiver™)'는 3단계 채용과정을 거치고, 상시 교육과 일차 관리가 이루어지므로 신뢰 가운데 어르신의 케어를 맡기실 수 있습니다.



(주) 홈인스테드코리아 Tel. (02) 3218-6243 Fax. (02) 3218-6280 www.homeinstead.co.kr

서울특별시 강남구 역삼동 737번지 강남파이낸스센터 25층 (우) 135-984



시니어케어에 대한 모든 것
홈인스테드코리아가
알려드리겠습니다.

문의전화
(02) 3218-6243

Home
Instead
시니어케어®

가족처럼 돌보는 어르신의 동반자

CJ CHEILJEDANG

시도 때도 없이
괴로운 배뇨스트레스,
참는 것 밖에 방법이 없었다구요?

여성 배뇨문제를 위해 탄생!
CJ요로소!



CJ요로소 전속모델 이예숙

소변문제! 배뇨 스트레스! 더 이상 참지 마세요
하루 2알, CJ요로소로 달라진 나를 기대하세요

일일 배뇨 횟수·야간 배뇨 횟수·절박뇨 횟수 감소!
국내 최초! 인체시험을 통해 식약청 인정!

우리나라 30대 이후 여성 120명을 대상으로 인체 시험한 결과, CJ요로소의 핵심원료인 '호박씨추출물 등 복합물'이 배뇨기능 개선에 도움을 줄 수 있음을 식약청으로부터 국내 최초로 인정받았습니다. 일일 평균 배뇨 횟수 및 야간 배뇨 횟수, 절박뇨 횟수가 감소됨이 공식 확인되었습니다.

'호박씨추출물 등 복합물'의 인체시험 결과



소변문제로 괴로운 중년 여성들을 위한 희소식, CJ요로소

우리나라 평균 배뇨기능 개선에 도움을 줄 수 있는 핵심원료인 '호박씨추출물'을 통해 국내 최초로 인정받은 CJ요로소 CJ제약(주)의 복합원료 연구 케어인 CJ 요로소, 소변 문제로 불편을 겪고 있는 여성들을 위한 희소식입니다.

흔히 구할 수 없는 스위스의 특수증자, 폐포계 호박씨 사용

CJ요로소에 쓰인 호박씨는 유럽에서 건강을 위해 구하기 어려워온 특수증자인 폐포계 호박씨의 씨로서, 폐포계 스위스에서 자란 호박씨를 양성화해 추출해, 축지 맛은 걸러았습니다.

골다공증 발생 위험 감소에 도움을 주는 비타민D까지

여자의 건강한 삶을 위해 골다공증 발생 위험 감소에 도움을 주는 비타민D, 2기계 비타민D, 비타민D, 비타민E, 비타민K2가 한데되어 있습니다.

대한배뇨장애요실금학회
배뇨장애테스트

“내 소변문제는 얼마나 심각한 수준일까?”
지금 꼭 체크해보세요!

하루에 소변을 8번 이상 본다
 수면 중에 2번 이상 화장실에 간다
 소변이 마려우면 참칠 못한다
 어느 장소에 가더라도 화장실의 위치부터 알아둔다
 화장실을 자주 가서 일상생활에 불편함을 느낀다

2개 이상 해당된다면 반드시 관리가 필요합니다
더 방치하지 말고 CJ요로소를 시작하세요

더 이상 참지 마시고 지금 전화하셔서
CJ헬스매니저에게 무료상담을 받아보세요
시원한 해답을 드립니다

증시할인쿠폰 1만원 + 5천원 추가할인까지
2개월부터 적용

CJ요로소 주문 및 상담 무료전화 365일 24시간
080-055-9988

제공 카드: 신용카드(삼성, 국민, 베씨, 외환, 현대, 신한, 롯데카드) 무통장 입금: 국민, 하나, 신한, 우리, 총협, 무체크도 가능합니다.
예금주: CJ제약(주) *예금의무

Super-rich Investment Method

슈퍼리치,
어디서 어떻게
투자할까?

슈퍼리치(super-rich)라 불리는
초고액자산가들. 국내 대표 금융
브랜드들이 그들을 위해 내놓은 맞춤형
서비스를 소개한다.



VIP 위한 전시, 공연 예술로 소통

미래에셋증권 WM강남파이낸스센터

미래에셋증권 WM강남파이낸스센터는 고객 니즈에 부합하는 다양한 투자기회를 적극적으로 발굴하고 금융, 세무, 부동산 등 종합자산관리 컨설팅을 제공한다. 이를 위해 센터는 VIP 자산관리 경험이 풍부한 현직 지점장 출신의 웰스매니저를 배치했으며, 세무·부동산 컨설팅팀이 전문가 컨설팅 서비스인 'advisory service'를 실시한다.

변주열 센터장은 "최근 고객자산가를 대상으로 한 자산관리 서비스에 대한 고객들의 관심이 높아지고 있다"며 "VIP 금융의 핵심지역인 강남에서 최고의 자산관리 전문인력을 바탕으로 고객의 성공적인 투자를 위해 최선을 다할 것"이라고 말했다.

센터의 특이한 비즈니스 방식 중 하나는 문화마케팅. VIP 고객과 예술을 통해 소통하고 교류하기 위해서 지난 2월에 신진작가 초대전을 개최한 바 있다. 앞으로도 매번 다양한 영역의 작가의 전시회를 마련해 문화마케팅의 격조를 높일 예정이다. 이 외에 음악회, 오페라, 뮤지컬 등 문화 행사를 비롯해 국내외 시황세미나, 명사강의에 슈퍼리치를 초청한다.

또한 슈퍼리치 고객의 자녀 대상 금융인턴십도 운영한다. 대여금과 및 슈퍼리치 무료 콜택시 서비스를 제공하고 격월지 《이머징인베스트》도 발송해준다.

서울 강남구 역삼동 강남파이낸스센터 1층
문의 (02) 2112-1900



은행-증권 결합된 커플매칭

신한은행 강남PB센터

신한은행 강남PB센터는 금융자산 10억원 이상의 자산가들을 대상으로 은행과 증권이 결합된 금융자산 관리 서비스를 제공한다. 아울러 부동산관리 서비스, 세무·법률 서비스, 유언상속관리 및 기업승계 서비스 등 종합자산관리 서비스도 운영한다. 센터는 센터장 이하 PB팀장 등 총 20여 명의 자산관리 전문가들로 구성돼 있다. 유치 자산은 약 1조2000억원, 고객 1인당 평균 자산 규모는 30억원이다. 총 관리 고객수는 440명. 대표 프로그램은 4주 과정의 부동산아카데미로 고객들의 큰 호응을 얻고 있다. 고객 자녀 대상 커플매니징, 종합건강검진 서비스, 문화공연 서비스 등 라이프 케어 서비스도 운영하고 있다. 진영섭 센터장은 "센터에서는 자산관리를 넘어 성공한 고객의 행복을 관리하는 행복관리사 기능도 수행하고 있다"며 "실제로 15쌍의 고객 자녀가 성혼에 이르렀다"고 전했다.

신한은행 강남PB센터의 리스크 관리시스템으로는 일반주식형 상품보다 변동성이 큰 1.5배 레버리지 (leverage) 상품이 인기를 끌고 있다. 정기예금+α의 수익을 기대할 수 있는 중위험 중수익 투자 상품으로는 시장상황에 따른 가격등락에 크게 영향을 받지 않으면서도 연 7~8% 수준으로 꾸준한 수익이 기대되는 사모공모주펀드가 있다.

서울 강남구 역삼동 포스코사거리 동부금융센터 25층
문의 (02) 3011-5500



상속 및 증여 원스톱 컨설팅

하나은행 강남PB센터

하나은행 강남PB센터는 30억원 이상의 자산가를 대상으로 한 PB서비스를 선보이고 있다. 여기에서는 하나은행 골드클럽 PB 등 총 13명의 전문가가 팀을 이뤄 활동한다. 특히 '상속증여센터'에서는 여러 분야에서 원스톱 컨설팅이 가능하도록 세무사 및 부동산·투자상품 전문인력이 실시간으로 고객 니즈에 맞는 최적의 종합서비스를 제공한다. 하나대부증권 영업소가 BIB(Branch In Branch) 형태로 입점해 있어 증권투자도 편리하게 이용할 수 있다. 사모펀드 외에도 부동산·유언·상속 및 증여 등 전문화된 신탁서비스를 받을 수 있다. 센터 내부에는 복합문화공간으로서 미술품 등을 전시하는 아트 스파이스가 마련돼 있다. 각종 교양 강좌는 물론 고객들의 친목 도모의 장으로 활용되는 소셜개더링(social gathering) 공간도 운영한다. 정원기 센터장은 "모던함과 화려함으로 고객을 압도하는 기존 센터와 차별화하기 위해 한국적 미를 콘셉트로 잡았다"고 설명했다.

한옥의 처마를 연상시키는 천장과 센터의 3분의 1을 차지하는 다도(茶道) 공간이 대표적인 예다. 이 같은 서비스 수준으로 하나은행 강남PB센터는 《유로머니》, 《더뱅크》, 《디에셋》 등 세계적인 금융전문지에서 최우수 PB로 선정되기도 했다.

서울 강남구 삼성동 K타워 15층
문의 (02) 485-1111



예술작품 투자컨설팅 서비스

우리투자증권 프리미어블루 강남센터

우리투자증권의 프리미어블루 강남센터는 팀 체제의 자산관리시스템을 활용해 고객에게 종합적인 서비스를 제공한다. 주식·채권·보험·세무·상속·부동산 등 각자의 자산관리 전문분야를 보유하고 있는 최고 수준의 PB팀을 가동한다. PB는 총 35명으로 국내 최다 규모다. 유치 자산은 약 2조1000억원, 10억원 이상의 자산가가 주 고객이다.

프리미어블루 강남센터는 증권업계 최초로 예술작품 투자컨설팅 서비스를 운영하고 있다. 이를 통해 문화적 욕구를 충족하는 것과 더불어 작품과 관련된 보험 및 보관법, 작품 구입 시 필요한 절세법 등에 대한 이해를 높일 수 있다. 주요 투자컨설팅으로는 '투자 대시보드 리포트(Investment Dashboard Report)'를 통한 서비스가 있다. 이는 분기마다 우리투자증권 리서치센터의 자체 전망에 기반한 자산관리전략과 함께 고객 각각의 자산 배분 현황, 위험 노출 정도, 위험관리 방안 등에 관한 컨설팅을 제공하는 것이다.

신혜정 센터장은 "금융시장의 이슈와 고객 니즈를 반영한 금융세미나를 주기적으로 진행하고, 문화와 관련된 다채롭고 격조 높은 테마 이벤트를 열어 슈퍼리치 고객의 일상에 즐거움과 새로움도 제공하고 있다"고 전했다.

서울 강남구 역삼동 강남파이낸스센터 14층
문의 (02) 2112-5900



COLUMN '절세'와 '지키는 투자'에 집중하는 부호富豪들

대우증권 상품전략본부 김희주 이사



슈퍼리치들은 자산의 규모가 큰 만큼 투자하는 상품에도 차이가 있다. '버는 투자'보다는 '지키는 투자'를 선호하여, 자신이 잘 아는 상품 위주로 투자한다. 장기투자에 대한 부담감도 적은 편이다. 특히 올해부터 최고 세율을 38.5%에서 41.8%로 높이는, 이른바 한국판 '버핏세'가 도입되면서 절세에 대한 관심도 급증하고 있다.

절세와 지키는 투자를 위해 슈퍼리치들이 최근 가장 주목하고 있는 것은 물가연동국채다. 물가연동국채는 정부가 발행하는 채권으로, 이자는 1.5%로 낮은 대신 물가가 오르는 만큼 원금이 같이 올라가는 채권이다.

예를 들어 물가가 3.5% 상승하고 채권이 액면대로 거래되고 있다면 원금증가분 3.5%에 이자 1.5%를 더해 약 5%의 수익을 얻게 된다. 그런데 원금 상승분인 3.5%에 대해서는 세금을 내지 않고, 이자 1.5%에 대해서만 세금을 내면 되기 때문에 절세효과가 뛰어나다. 또 원금이 물가만큼 올라가기 때문에 물가가 아무리 올라도 실질가치가 떨어지지 않는다.

이자 전액이 비과세되는 브라질채권과 표면금리가 낮아 절세효과가 있는 딤섬채권 등 해외채권도 꾸준한 인기를 끌고 있다.

브라질채권은 6%의 금융거래세와 각종 수수료를 제외하고도 7%대의 이자를 받을 뿐 아니라 별도의 세금도 없기 때문에 인기다. 하지만 브라질 혜안화 가치가 크게 떨어지면서 초기 투자자들의 손실이 큰 상태라 현재는 다소 주춤한 편이다.

딤섬채권은 홍콩에서 위안화로 발행된 채권으로 표면금리는 평균 2%대로 낮은 편이지만 표시통화인 위안화가 절상될 경우 추가적인 환차익이 가능한 상품이다. 위안화 절상 가능성이 높고, 환차익에 대해서는 비과세이기 때문에 상당한 관심을 얻고 있다.

다소 공격적인 슈퍼리치들 사이에서는 단연 주가연계증권(ELS)이 최고 인기상품이다. 주가가 오를 때는 물론이고 주가가 통상 절반 수준까지만 빠지지 않으면 연 10%대의 수익률을 거둘 수 있기 때문이다. 다만 ELS는 주식이나 주식형펀드와 같은 비과세 혜택이 없는 것이 단점이다.

The Evolution of Customer Satisfaction

고객 최우선 경영
사랑 받는 기업의 조건



자동차 업계의 경쟁이 치열하다. 수입차 공세에 맞선 국산차 업계의 반격이 매서운 가운데 한국 대표 글로벌 기업 현대자동차는 1등 CS를 앞세워 수입차 패고를 넘기 위해 분투하고 있다. 고객을 위해 항상 준비하고, 고객을 위해 짚어지겠다는 현대차의 CS전략은 무엇일까?

현대차는 수입차 공세 등 잇따른 위기를 넘디는 고객 서비스로 극복하겠다는 의지를 담아 보다 젊고 열정적인 새세로 이미지를 새롭게 가지고 있다.

시장의 치열한 생존경쟁에서 기업이 살아남기 위해 반드시 갖춰야 할 조건은? 그 1순위는 당연히 제품경쟁력이다. 자동차 업계도 마찬가지. 하지만 오늘날 기업은 제품경쟁력만으로 시장에서 우위를 차지할 수 없다. 시장이 그만큼 다양화 된 때문이다. 그렇다면 제품경쟁력 다음으로 중요한 것은 무엇일까. 그 해답은 바로 '고객'에게 있다. 보다 정확히 말하자면 CS(Customer Satisfaction-고객만족). 서비스 경쟁의 핵심인 CS 활동의 중요성이 기업의 성패를 좌우하는 것이다.

이런 가운데 최근 가장 눈에 띄는 곳은 한국 대표 글로벌 기업 현대자동차다. 세계 시장에서 수입차 이상의 제품 경쟁력을 확보하는 데 성공했다는 평을 듣고 있는 현대자동차는 '새로운 생각과 새로운 가능성(New Thinking, New Possibilities)'이라는 브랜드 슬로건을 바탕으로 한 단계 더 높은 도약을 꾀하고 있다. 현대차는 올 2012년을 고객 감동 실현을 위한 특별한 해로 정했다. 고객에게 더욱 사랑 받는 기업으로 거듭나기 위해 CS와 서비스 부문의 대대적 개선과 확대를 추진하고 있는 것이다. 그 내용을 눈여겨보자.

젊음과 열정 갖춘 新 서비스 정신

올 초부터 현대차 국내영업본부를 주축으로 강력하게 추진되고 있는 'We are Ready 2012' 캠페인은 바로 그 새로운 시작의 중심축이라 할 수 있다. 이는 고객에게 보다 수준 높은 서비스를 제공하기 위한 직원

들의 의식 변화 실천 운동이다. 현대차의 한 관계자는 "열정적 개인, 활기찬 조직, 탁월한 전문성의 삼박자를 두루 갖춰야만 고객이 감동한다는 기업의 신념을 캠페인에 담았다"며 "경기침체, 소비심리위축, 수입차 공세 등 잇따른 위기를 남다른 고객 서비스로 극복하겠다는 의지의 표명이다"고 설명했다.

We are Ready 2012 캠페인에 이어 지난 3월부터는 '청춘고백(Go-Back) 2030' 운동을 펼치고 있다. 이는 초심과 열정을 갖춘 20~30대의 마음가짐을 회복하고 기존의 '보수적인' 현대차 직원에 대한 이미지를 짚고 활기찬 전문가의 이미지로 개선하기 위한 운동이다.

여기에는 다양한 프로그램이 수반된다. 그 가운데 각 분야 전문가에 의해 체계적인 교육을 받을 수 있는 '현장 코칭 프로그램'은 특히 눈길을 끈다. 현장 코칭 프로그램은 3월부터 9월까지 6개월간 피트니스 Go-Back 프로그램(활력충전·피부관리), 스타일 Go-Back 프로그램(헤어 스타일·패션코디), 마인드 Go-Back 프로그램(SNS 전문



가되어·상품 스피치 교육) 등 3가지 테마에 따라 다양하게 진행되고 있다. 프로그램에 참여하고 있는 현대차 판매·정비부문의 한 직원은 "살을 빼고 피부를 관리하는 등 외양을 가꿔 고객에게 보다 젊은 현대차의 모습을 선사하고 싶다"는 각오를 피력했다.

이와 관련, 현대차는 직원들의 참여 유도를 위해 매주 월요일을 '멋 낸데이'로 정하고, 각 교육과정별로 '베스트 청춘고백'을 선정해 포상하는 등 각종 이벤트도 활발히 펼치고 있다. 직원들의 자발적인 참여를 유도하기 위해 사내방송을 통해 교육 콘텐츠를 제공하기도 한다.

아울러 4월부터는 고객응대 서비스의 질적 혁신과 고객감동 실천을 위하여 고객응대 전문가 육성 프로그램인 '쇼룸 전문가 아카데미'를 실시하고 있다. 고객응대 전문가 육성 프로그램은 고객응대 접점에 있는 직원들의 고객 서비스 자세와 응대 요청을 강화하여 고객 감동을 달성하기 위한 실천 과제의 일환으로 마련된 것이다. 교육 프로그램은 힐튼호텔 트레이닝센터 등과 연계한 고품격 고객응대 서비스 체험, 상품 스피치 전문기관의 전문 강사진에 의한 상품 스피치 교육 및 현대차 CS강사에 의한 고객응대 역할극의 과정으로 구성되었으며, 이를 통해 브랜드 이미지를 제고하고, 동시에 고객감동 달성을 그 목표로 하고 있다.

한편, 현대차는 지난해 전문교육기관인 CS아카데미를 개관하기도 했다. 이를 통해 친절한 고객응대 및 감동실천 등 롤-플레이(roll-playing) 교육을 지속적으로 실시하고 있다. 그리고, 전문 CS강사의 '찾아가는 현장 CS 교육'을 통하여 고객 접점 직원의 변화를 유도하고 있으며, 사내 CS아침방송 시스템을 구축하여 상향 표준화된 대내외 고객만족 콘텐츠의 전달채널로 활용하고 있다.

문화·예술 접목한 감성소통

이미지 쇄신 뿐만이 아니다. 현대차는 실질적인 CS 혁신 프로그램도 운영하고 있다. 그 대표적 예가 지난해부터 선보인 '쿨링존(Cooling-Zone)' 시스템. 고객불만 전에 대해 그 내용이 어떤 것인가를 24시간 이내 100% 완전 해결을 목표로 한다. 10여 명의 전문상담직원으로 구성된 이 특별 전담조직은 긴급 불만 전이 접수되면 해당 조직에 이를 바로 통보한 후 즉시 내용을 파악해 고객에게 그 자리에서 정보를 알려준다.

고객의 불편사항 발생을 사전에 예방하기 위한 '4 스텝 케어 서비스(4 Step Care Service)'도 운영하고 있다. 계약→출고→차량인도→사후관리 등 각 단계에서 발생할 수 있는 고객 불편사항을 사전에 파악해 이를 전국 영업점에 설치된 무인정보 단말기에 전송해 현장 직원들이 고객응대에 참고하도록 지원하는 방식이다. 스마트폰 등 새로운 트렌드에 최적화한 고객 상담 시스템인 셈.

현대차는 실질적인 고객 중심의 판매문화를 정착시키는 데도 주력하고 있다. 그 대표적인 예가 '오감만족(五感滿足)' 전시장 운영. 참신한 방법으로 전시장을 방문한 고객의 후각·미각·청각·촉각·시각을 사로잡는다는 복안이다. 이 일환으로 세계 3대 향수 제조사인 퍼미니시와의 협업을 통해 전용 향수 '차밍블루'를 제작한 것은 큰 반향을 불



러일으켰다. 전 전시장에 이 향수를 비치해 제품은 물론 전시장을 방문하는 모든 고객의 감성을 만족시키고 있다. 이밖에 전시장 전용음악을 선정해 모든 전시장에 공통적으로 적용하며 전시장 방문객에게는 국화, 허브 등을 이용해 현대차가 직접 만든 현대오감차(茶)나 캔디를 제공하기도 한다. 전시장을 방문한 한 고객은 "쾌적하고 아늑한 분위기 속에서 자동차에 대한 안내를 받고 시승을 해 볼 수 있어 좋았다"며 "자동차 전시장에서 비즈니스 뿐 아니라 모든 것이 다 총족될 수 있다는 느낌을 받았다"고 전했다.

전시장을 문화공간으로 단장하는 것 역시 이와 일맥상통한 부분이다. 현대차는 지난 2010년 10월 대치지점에 예술작품을 전시한 'H-art 갤러리'를 시작으로 지난해 10월 여의도 지점에 '현대차 에스프레소 1호점'을 오픈하는 등 고객 감동을 위한 다양한 시도를 펼치고 있다. 현대차 관계자는 "자동차를 판매하는 공간이 아닌 문화와 예술이 공존하는 공간으로 탈바꿈해가고 있다"며 "향후에도 고객접점에 대한 새로운 생각과 시도로 자동차와 고객의 감성소통을 보다 확대해가고자 한다"고 밝혔다.

이처럼 21세기는 서비스의 시대다. 서비스가 브랜드를 살리고 기업을 살린다. 서비스의 기본 원리를 잘 지키면서도 고객의 특성에 맞는 맞춤형 서비스로 마음을 움직일 수 있는 자가 진정한 승자다.



2012년 현대자동차의 혁신적 CS 프로그램

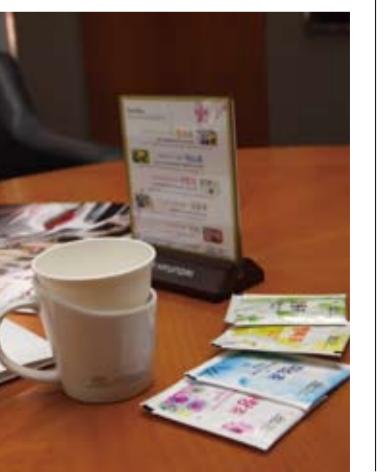
We are Ready 2012 캠페인 고객을 향한 전 직원의 자세를 새롭게 다지기 위한 의식 변화 실천 운동. 고객감동은 2배, 고객불만은 제로! 을 한 해 이의 지속적인 실천을 위한 결의를 다졌다.

청춘고백 2030 운동 현대차 직원은 패션왕?! 보수적인 현대차 이미지를 보다 젊게 바꾸자는 취지에서 직원들의 피트니스, 헤어 스타일 및 패션 코디 등을 관리하는 프로그램. 외모와 마인드의 스마트한 변화를 통해 고객에게 더욱 가까이 다가간다는 복안이다.

고품격 고객응대 전문가 육성 현대차에서 고품격 호텔서비스를 받는다? 고객응대 전문가 육성 프로그램인 '쇼룸 전문가 아카데미'를 운영한다. 이 일환으로 1000여명의 영업사원을 대상으로 고객 서비스의 질적 향상을 위해 힐튼호텔 트레이닝센터 등과 연계한 교육을 실시한다.

CS 아카데미 CS 전문교육기관을 설립, 16명의 전담 강사를 운영해 친절한 고객 응대 및 감동 실천 교육을 지속적으로 실시한다. 아울러 CS 교육방송을 통해 아침마다 고객만족 실천사항을 교육해 고객 최우선 미인드를 정착시킨다.

오감만족 전시장 운영 자동차 전시장을 방문한 고객을 후각·미각·청각·촉각·시각으로 사로잡기! **후각** _ 차인블루(현대자동차 차) **미각** _ 현대오감차(행복 미소·감동·사랑 茶) **청각** _ 현대오감차(전시장 음악) **촉각** _ 도자기 컵홀더, 스마트부 **시각** _ 견적서용 고급 폴더



NCSI 11년 연속 1위
KCSI 18년 연속 1위



슈퍼리치를 위한 고품격 주상복합단지 **MECENATPOLIS**

GS건설이 서울 마포구 합정동에 건설 중인
메세나폴리스가 대한민국 1%를 위한 랜드마크로
주목받고 있다. 메세나폴리스는 지난 2008년 '서교
자이 웨스트밸리'라는 이름으로 분양에 나섰고 6월
입주 예정인 최고급 주상복합단지다.

집안 구석구석이 최고급 명품

이탈리아산 천연무늬목 가구, 스페인 바닥타일, 프랑스산 거실등, 국내 특급 호텔 얘기가 아니다. 신개념 주상복합단지 '메세나폴리스' 얘기다. 메세나폴리스의 가장 큰 자랑은 특급 호텔 스위트룸에 버금가는 고급 인테리어이다. 실제 전용 122~322m²의 5개 타입 540세대 대형으로 이뤄진 단지는 대부분의 마감재가 수입산 명품으로 구성돼 있다. 전용 142m²의 경우 현관의 신발장 문짝은 스페인산, 현관 아트월은 아르마니아산 규장석으로 마감됐다. 거실로 들어섰을 때 가장 먼저 눈에 띄는 벽과 바닥타일은 스페인산, 천장 면적의 절반 가까이를 차지하는 거실 등은 프랑스산 바리솔이다. 심지어 거실 시스템 창호를 지탱하는 창대 석도 스페인산 대리석으로 만들어졌다.

침실과 욕실도 마찬가지다. 침실 바닥재는 독일산 원목마루, 욕실의 욕조와 세면기는 이탈리아산이다. 욕실의 바닥과 벽을 이루고 있는 대리석, 화강석 및 타일 또한 스페인, 요르단, 브라질산 등 당대 최고의 마감재로 구성됐다. 특히 백미는 주방가구, 전용 122m²의 독일산 주방 가구는 6000만원, 전용 142m², 148m²의 이탈리아산 주방가구는 각각 8000만원, 9000만원에 이른다. 빌트인으로 제공되는 냉장고, 전기오븐, 식기세척기, 쿡탑은 모두 독일의 명품 브랜드인 밀레와 지멘스 제품들이다. 상류층인 입주민의 특성을 감안해 마감재와 내장재에만 분야 가의 약 15%를 투자했을 정도로 상당한 신경을 썼다는 설명이다.

상류층 프라이버시 보안 철저

사생활 보호를 위한 최고의 보안시스템도 주목할 만하다. 입주민이 건물에 들어서 집에 들어갈 때까지 모든 동선에 전문 경호원을 배치해 24시간 외부인의 무단 출입을 철저하게 통제한다. 주차장과 상가 건물 등에는 입주민 전용 출입구가 따로 배치돼 있고, 건물 밖에는 입주민 전용 엘리베이터도 별도로 설치돼 있다. 입주민의 프라이버시를 철저히 보호하도록 한 것. 또 안방과 욕실에까지 '무인 세대침입 방지시스템'을 설치하고, 지하주차장에도 비상콜 시스템을 구축해 24시간 입주민의 안전을 지키도록 했다. GS건설의 한 관계자는 "사생활 보호를 최우선시 하는 상류층의 라이프스타일을 반영해 이 부분에 가장 많은 공을 들였고, 국내 고급 주상복합아파트 중 최고의 보안체계를 구축했다고 자부 한다"고 강조했다. 문의 (02) 2269-7178



특급 호텔에 버금가는 고급 인테리어, 거실, 부엌, 욕실 등 내부는 스페인, 이탈리아, 독일산 등 당대 최고의 마감재로 구성됐다.

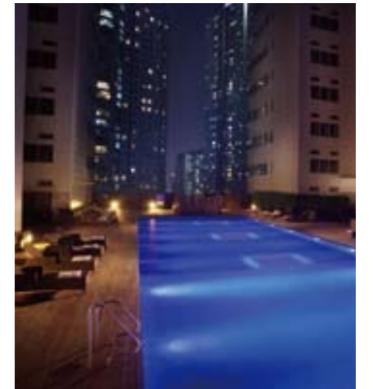


WRITER 윤휘진

WRITER 윤휘진



위치 서울시 광진구 지양동
개원 연도 2009년
규모 지상 50층/40층
(총 271동 380세대)
문의 (02) 2218-6000



도심형 원스톱 라이프, 호텔식 서비스 더 클래식 500

더 클래식 500은 도심형 시니어 복합문화 주거단지다. 반경 500m 내에 병원, 쇼핑몰, 영화관 등이 위치해 원스톱 라이프를 누리기에 최적이다. 한강, 이차산 등이 한눈에 보이는 우수한 조망권까지 확보하고 있다. 실내에는 화성전화기, 동작감사센서 등 최첨단 설비가 탑재돼 있고, 전문 하우스키핑 서비스를 통해 집 안을 쾌적한 상태로 유지해준다. 프론트 데스크 서비스, 우편택배 서비스, 도어 서비스 등 호텔식 서비스도 누릴 수 있다. 더 클래식 500은 요양이나 치료의 차원이 아닌 '사전 건강으로 프로그램'을 도입했다. 질병이 발생하기 전 사전 관리를 중요시하며, 최신식 서비스와 건대병원 의학프로그램을 통해 회원들의 건강에 만전을 기한다는 취지다. 전담 주치의부터 전담 간호사와 영양사, 물리치료사, 운동처방사까지 전문인력이 개인별 건강을 체크한다. 더 클래식 500 내의 'The Five Hundred Membership Club'은 헬스케어 서비스 시스템을 기반으로 약 2700평 규모의 최신 피트니스 시설, 천연암반수 스파 시설, 실내 골프연습장 등을 갖추고 있다. 회원들을 대상으로 실시되는 건강 평가와 신체기능 평가를 통해 전문트레이너가 맞춤 트레이닝 프로그램을 제공한다. 뿐만 아니라 다양한 커뮤니티 활동을 적극 지원하고 180여 점에 달하는 다양한 예술작품을 상설 전시하는 것을 비롯, 매월 오페라·발레·클래식 감상 등 다양한 문화 혜택을 제공한다. 국내 최초로 대학(건국대)과의 연계를 통해 다양한 교육프로그램의 혜택을 받을 수 있도록 한 것도 더 클래식 500만의 특징이다.

시니어 맞춤형 명품 주거공간

Best Residential Space for Senior

즐겁고 활기찬 노후를 보낼 수 있는 특별한 공간을 원한다면 최근 각광받고 있는 도심형 시니어 레지던스를 주목하라.

시니어 레지던스는 호텔급 서비스와 첨단 의료시설을 갖춘 '원스톱라이프' 주거공간이다. 대한민국 최고 수준의 시니어 레지던스 2곳을 소개한다.



위치 경기도 성남시 분당구 금곡동
개원 연도 2009년
규모 지하 2층~지상 4층
(총 20개동 390세대)
문의 (031) 263-8000



도시의 편리함과 전원의 안락함 고루 갖춰 더 헤리티지

더 헤리티지는 미국, 일본 등 선진국에서 보편화된 '지속적 은퇴 커뮤니티(CCRC)' 개념을 국내 최초로 도입한 주거의료 복합시설이다. 의료서비스 등 은퇴 후 필요한 모든 지속적인 보살핌을 제공한다. 의료진이 상주하며 상시 건강상태를 체크하는 것을 비롯해 단지와 맞닿아 있는 노인전문재활병원 보바스기념병원에서 실시하는 무료 VIP 건강검진 등 질 높은 의료서비스 혜택을 받을 수 있다. 더 헤리티지는 분당에 위치한다. 도시와의 접근성이 뛰어난 한편 단지 주변이 산으로 둘러싸여 있어 전원의 맑은 공기와 평화로운 삶을 누릴 수 있다. 도시의 편리함과 전원의 안락함을 고루 갖춘 셈. 특히 비탈진 산의 지형을 고스란히 살려 설계된 헤리티지 하우스에서는 파티와 공연이 열리는 정통 유러피언 정원 등을 산책하며 낭만적인 일상을 즐길 수 있다. 클래식한 유럽 풍 내·외관도 더 헤리티지의 자랑이다. '부자의 탄생', '시크릿가든' 등 인기 드라마 촬영장으로도 선풍적인 인기를 모은 바 있다. 호텔 같은 로비와 레스토랑, 도서관 등은 기존의 시니어타운에서 찾아볼 수 없는 우아한 인테리어를 갖추고 있다. 특히 총 7층 규모의 커뮤니티동은 총미다 테라스 정원이 설계돼 있어 모든 층에서 탁 트인 전망을 만끽할 수 있다. 문화·여가활동도 헤리티지 단지 안에서 모두 누릴 수 있다. 커뮤니티나 교양강좌 등을 통해 단순한 주거공간의 의미를 넘어 문화생활의 즐거움과 풍요함을 만끽할 수 있다. 또 매달 명사 초청 공연이나 유명 가수 디너쇼, 나눔 실천 자선행사 등의 콘텐츠도 제공한다.



The Eco-Healing for You

에코힐링(eco-healing)이 대세다. 자연 속에서 일상에 지친 몸과 마음을 회복하고 건강한 삶을 누리는 것. 지금 당장 자연의 향기를 흡뻑 들이마시며 치유력을 되찾고자 하는 이들에게 아날로그 리조트로 알려진 리솜포레스트에서의 '리조트 테라피'를 권한다.



몸과 마음을 치유하는 '리조트 테라피'

충북 제천 박달재 부근에 위치한 리솜포레스트. 해발 400~600m의 깊은 원시림 속에 조성된 이 리조트는 21만m² 부지의 70%가 수백여 종의 수목과 야생화 군락지로 둘러싸여 있다. 200실의 빌라형 객실 내부 어느 곳에서나 숲과 자연을 느낄 수 있는, 국내에서 보기 드문 네이처 힐링 리조트다. 리솜포레스트의 자랑인 '숲 속 힐링 프로그램'을 통해 하루 세 차례 힐링리스트와 함께 1.4km의 산책코스를 돌다 보면 심신이 저절로 편안해진다. 날씨 좋은 주말 저녁에는 별이 쏟아지는 별똥가페 야외공연장에서 힐링 콘서트를 감상하는 것도 좋다. 올 하반기에는 아쿠아힐링센터·컬처아트센터 등의 완공과 함께 다양한 치유 프로그램을 추가로 운영할 예정이다. 이 모든 프로그램은 회원들만 이용할 수 있다.

문의 (02) 5989-114 



WRITER 윤휘진
PHOTOGRAPHER 이진호

COMMUNITY 클럽 '메구미의 쌩쌩 일본어'

"주인공 와타나베, 그의 연인 나오코, 나오코의 옛 연인 기츠기. 옛 연인을 떠나보낸 나오코는 정신병원의 환자로 어둡게 살아가는데...." 10대 문학소녀의 목소리가 아니다. 일본어 클럽 '메구미의 생생 일본어' 강좌가 시작되기 전 감홍에 젖은 한 50대 시니어가 무라카미 하루키의 소설 『노르웨이의 숲』의 한 구절을 읊는 소리다. 이 클럽의 전신은 동네 문화센터의 일본어 강좌. 그러나 문화센터는 오래가지 못했고 열정 어린 10여 명의 학생은 이후 떠돌이(?)로 10년의 세월을 보냈다. 그리고 마침내 지난해 11월 이들은 시니어 전문 포털사이트에 정식 온라인 클럽을 개설했다. 클럽 이름은 강사의 이름자 가운데 한 자인 '혜(惠)'의 일본식 발음인 '메구미'와 바람이 잇따라 세차게 지나간다는 의미의 '쌩쌩'을 붙여 지었다.

'메구미의 쌩쌩 일본어' 회원들이 일본어를 배우는 이유는 다양하다. 일본에 사는 사촌과 대화를 하고 싶다는 이도 있고 직장생활에 필요한 선진기술을 터득하고 싶다는 이도 있다. 이들의 활동은 매주 활발히 이뤄진다. 금요일엔 고급과정인 '스크린 일본어' 모임이 있다. 주요 강의 내용은 일본 애세이나 NHK 방송 등이다. 초보자 과정도 개설돼 있다. 일본어를 처음 접한 15명의 초보 회원은 매주 화요일마다 모여 열공에 빠진다. 6월 중에는 새로운 '초보 첫걸음' 강좌도 개강할 예정이다. 일본어 공부에 대한 열정을 가진 50세 이상 시니어라면 누구나 OK다. 신청은 홈페이지(club.yourstage.com/japanese)를 통해 가능하다.



NOTICE

케어기버 자격증 취득 강좌

홈인스티드코리아는 분당AK플라자 문화 이카데미에서 여름학기 4회에 걸쳐 케어기버 (CAREGiver™) 자격증 취득 강좌를 진행할 계획이다. 케어기버 자격증은 홈인스티드코리아의 검증된 채용절차를 통해 선발되고 교육과정을 이수한 이들에게 수여되는 민간자격증이다.

자격증 취득 강좌 일정 2012년 6월 13일~7월 4일 매주 수요일(14:00~15:30)

강좌 신청 6월 10일까지 선착순 모집
문의 분당AK플라자 문화아카데미
(031) 779-3810~2



양 선생에게 물어보세요

Q 모시고 사는 친정아버지께서 위암수술 후 항암 치료 중입니다. 통원 치료를 위해 이틀에 한 번 정도는 병원에 가야 하는데, 저는 맞벌이 부부로 아버님을 모시고 병원에 가기 힘든 상황입니다.

Q 좋은 방안이 없을까요? (48세·전업주부)

A 가장 좋은 방법은 가족 케어입니다. 그러나 이때는 체력적 부담을 갖게 되면서 가족 전체의 건강이 나빠질 수도 있습니다. 때문에 외부의 도움을 받는 것이 좋겠죠. 그러나 막상 외부 도움을 받겠다고 결정하더라도 여리 걱정이 앞서게 됩니다. 도움을 줄 사람의 믿을 만한 이인지, 충분한 교육과 훈련을 받았는지 등을 따지게 됩니다. 중요한 것은 따님께서 통원치료에 동행하지 못하더라도 보호자의 입장에서 적극적으로 치료 진행 과정에 참여할 수 있어야 한다는 것입니다. 좋은 대안을 추천해드립니다.

1994년 미국을 시작으로 전 세계 17개국 900여 개의 네트워크를 통해 시니어 케어에 특화된 서비스를 제공하는 회사가 있습니다. 이 회사가 제공하는 서비스 중 하나가 병원동행 서비스입니다. 회사 이름은 '홈인스티드코리아'입니다. 이 회사는 선진국의 시니어 케어 경험과 전문가의 감수를 받은 프로그램으로 전문케어기버 (CAREGiver™)를 보내드리며, 서비스가 끝난 후에는 따님이 원하시는 방법으로 진행 내용을 알려드립니다.

때문에 직장을 하면서도 친정아버지의 치료 진행 상황을 자세히 알 수 있습니다. 특히 주치의와의 면담에 동석해 치료 과정과 주의사항을 정확하고 빠르게 전달받음으로써 가족이 퇴근 이후나 주말에 친정아버지의 돌봄 때 적절한 정보를 얻을 수 있습니다. 회원제 서비스도 아니고, 1회 최소 4시간 서비스를 선택할 수 있기 때문에 경제적인 이용도 가능합니다.



양명주
케어코디네이터
사회복지사

1976년 이화여대 졸업,
스코틀랜드 COSKA
상담과정 수료,
상담학 석사,
사회복지학 석사,
2010년 ~현재
세계적인 비영리
시니어 케어 전문기업
(주) 홈인스티드코리아
사무국장.



CULTURE

발레 공연 〈까멜리아 레이디〉

독일 슈투트가르트발레단의 〈까멜리아 레이디〉가 10년 만에 내한한다. 46세의 프리마돈나 강수진이 주역으로 선보이는 〈까멜리아 레이디〉는 슈투트가르트 발레단의 대표 레퍼토리로, 오페라 〈춘희〉의 원작인 프랑스 작가 알렉상드르 뒤마의 소설을 바탕으로 한 작품이다. 강수진의 〈까멜리아 레이디〉는 6월 15~17일 세종문화회관 대극장에서 만날 수 있다.

BOOK



온퇴 후 8만 시간

온퇴 후에도 스스로를 부양해야 하는 베이비부머의 두 번째 인생을 위한 해법을 담은 책. 30년 넘게 직업 상담과 연구를 병행해 온 저자는 임상 경험에서 비롯된 풍부한 이야기와 담백한 명제들로 책을 구성했다. 가수 이정희와 변호사 윤학을 비롯해 인생 2막을 멋지게 살아가고 있는 8인의 생생한 목소리도 담겨 있다. 이 책은 우리의 직업 인생과 삶 전반에 대한 통찰, 앞으로의 삶의 방향을 발견토록 해줄 것이다.

김병숙 저/조선Books/1만3500원.

한남동 예술문화를 완성하다
인터파크씨어터 블루스퀘어에 이은
아트스페이스 **NEMO** 개관

블루스퀘어 内 전시공간을 품은 NEMO 를 조성하여
이제, 공연예술에 이은 미술세계를 펼칩니다.
다문화의 중심 한남동, 블루스퀘어가 문화 벨트 조성에 앞장서겠습니다.



BLUE SQUARE, 727-56,
Hannam-dong, Yongsan-Gu,
Seoul 140-866 KOREA
nemo@interpark.com